

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 171
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 118 о/д
от «31» августа 2020 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
«Современная хореография»
(1 год обучения)**

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Криловецкая Ирина Георгиевна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всем людям, хоть немного знакомым с фольклором, историей и искусством, хорошо известно, что танец испокон веков был неотъемлемой частью различных ритуалов и общинной жизни. Это больше, чем просто движение под музыку. Танец несёт сакральную, коммуникативную, идентификационную, экспрессивную и рекреационную функции. Он помогал свободно выражать себя, контактировать с партнёрами, эмоционально разряжаться и снимать физическое напряжение. По сути, почти все перечисленные функции сегодня несёт в себе современная хореография, чаще всего выражаемая в стиле джаз и модерн-танца.

Джаз-модерн – это танцевальное направление, которое гармонично соединило в себе плавность и естественность движений «танца босоножек» с умением танцевать музыку, передавать её характер и акценты в движениях танцоров, давая так же возможность в танце проявить свои эмоции и чувства.

Объединение двух стилей в одно направление создается искусственно, так как чаще всего джаз и модерн изучаются одновременно и параллельно. В программе «Стрекоза. Современная хореография» вначале изучается лишь джаз-танец, и только со второго года обучения подключается изучение танца-модерн. Далее оба стиля изучаются параллельно и иногда они пересекаются в постановках.

Истоки современного джаза коренятся в африканской музыкальной культуре. После того как Христофор Колумб открыл новый континент и там поселились европейцы, к берегам Америки всё чаще следовали корабли торговцев живым товаром. Изнурённые тяжёлой работой, тоскующие по родине и страдающие от жестокого отношения надзирателей, невольники находили утешение в музыке. Постепенно необычными мелодиями и ритмами заинтересовались американцы и европейцы. Так появилась музыка в стиле джаз. Ну а там, где есть музыка, всегда появляется движение. Джаз-танец изначально существовал неотъемлемо от джазовой музыки. Теперь музыка может быть различной, как различны направления в самой джазовой музыке.

Во время занятий модерн-танцем важно научиться техникам напряжения/расслабления и изоляции. Изоляция — техника, при которой части тела выполняют движения, не связываясь между собой. Это требует дополнительных тренировок, выглядит особо зрелищно и восхитительно. Техника изоляции связана с умением напрячь одну часть тела и в то же время расслабить другую. Одной из известных танцовщиц, создававших на сцене новый стиль, была Айседора Дункан. Она разрабатывала новую танцевальную систему и пластику, подчеркивая, что танец должен быть продолжением естественных движений человека. К началу 70-х годов XX века возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике – джаз-модерн танец. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она, как никакая другая, позволяет комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различного стиля, различных направлений и систем.

Слово "джаз" происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как существительное, и как глагол. В качестве существительного оно переводится как "сила, порывистость, экстаз". А в качестве глагола - "возбуждать, активизировать, восхищать".

В танце-модерн существенным является стремление исполнителя выразить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца-модерн сформировались под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира. В этом танце мы видим соединение классического балета с элементами негритянских, арабских и индийских танцевальных традиций. Огромный вклад в это направление внесли такие выдающиеся хореографы, как А. Дункан, Рут Сен-Дени, М. Грэхэм, М. Вигман.

Современный танец способен освободить сознание от негативных переживаний и наполнить его положительным мироощущением. Благодаря сочетанию разных стилей

современного танца, сложилась определённая система преподавания, которая помогает воспитанникам быстро овладеть основами выбранного хореографического направления.

Изучение современной хореографии даёт возможность учащемуся увеличить свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, импровизационные возможности. Предлагаемые методики устраняют не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации.

Программа по изучению современного танца предлагает двигаться по-новому, непривычным способом. Танец через движение изменяет направление и строй мыслей человека. Изменения в современном мире диктуют и новое отношение, и новые методики в хореографии.

Современный танец становится все более популярным, актуальным и востребованным среди детей и молодёжи. В программе используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

Сами принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый воспитанник получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности воспитанника.

Учащийся имеет возможность проявить своё творческое начало и как исполнитель, и как постановщик и помощник педагога, постигнув основы методики постановочной работы. В современном мире это актуально, в связи с инфантилизацией общества. Подросткам же необходимо проявлять себя в сложных делах, самостоятельно принимать решения и быть ответственными за них. И тогда их чувство «взрослости» будет направлено в созидательное русло, а не во внешние атрибуты этого состояния (курение, асоциальные компании и прочее). Не замыкаясь в рамках занятия, творчество детей проявляется на концертных выступлениях, а также на мастер-классах и семинарах.

Данная программа разработана для хореографической студии и относится к художественной направленности, ориентирована на развитие общей и эстетической культуры воспитанников, а также художественных способностей и склонностей в хореографическом искусстве.

Актуальность программы

Современный танец становится все более популярным, актуальным и востребованным среди детей и молодёжи. В программе используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

Сами принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый учащийся получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально-активной личности, возможность проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой деятельности. Каждый имеет возможность проявить своё творческое начало и как исполнитель, и как постановщик и помощник педагога, постигнув основы методики постановочной работы. В современном мире это актуально, в связи с инфантилизацией общества. Не замыкаясь в рамках урочного занятия, творчество детей проявляется на концертных площадках города, также на мастер-классах и семинарах Российских и зарубежных хореографов во время различных конкурсов и фестивалей.

Основная идея программы

Программа «Стрекоза. Современная хореография» является логическим продолжением программы «Стрекоза. Основы хореографии». Обучение по ней построено не только на изучении методики техник М. Грэхэм, Х.Лимона, М. Канингхэма, но и продолжении изучения классического танца (который тесно связан с модерн-танцем) и

народно-характерного танца, на основе которого строятся стилизованные танцы в современных техниках.

Отличительная особенность программы

В программе «Стрекоза. Современная хореография» широко раскрываются и оттачиваются индивидуальные способности воспитанников: владение техникой джаз-модерн танца, пластическая и музыкальная выразительность, творческое мышление. Отличительной особенностью является то, что повзрослевшие дети уже вовлечены в процесс познания движений и работу над собой. Они осознанно, зрело и с желанием постигают искусство хореографии и способны на самостоятельный творческий подход.

Определяющим направлением этой программы является педагогика сотрудничества и сотворчества, когда ребенок – это мастер, способный работать наравне с педагогом. Это создает особый психологический климат, способствующий раскрепощению учащихся, их сближению друг с другом, познанию своей личности и раскрытию своего внутреннего мира. На этом этапе наиболее ярко прослеживается новый подход к танцу, при котором важен не столько результат, сколько процесс самопознания и самовыражения в танце.

В программе используются наиболее эффективные отечественные и зарубежные методики в области обучения современной хореографии. Программа соответствует возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

Объем и срок реализации

1 год обучения – 216 часов 3 раза в неделю по 2 часа

Цель программы

Совершенствование у учащихся танцевальных и творческих способностей, способствующих наиболее яркому раскрытию их личности и профориентации посредством углублённого изучения современной хореографии.

Задачи

Обучающие:

- изучить принципы полицентрики и полиритмии - законов движения в джаз-танце в танцевальных композициях и комбинациях, поставленных как педагогом, так и самостоятельно;
- совершенствовать техники правильного дыхания в различных танцевальных стилях;
- изучить применение техники джазового танца и техники танца Х.Лимона;
- совершенствовать практические навыки поиска новых форм движения посредством сольной и контактной импровизации;
- обучить выразительно и стилистически разнообразно исполнять танцевальные композиции и этюды;
- обучать правильно ориентироваться в принципиальном различии стилей хореографии при просмотре танцевальных номеров, видеоматериалов и на мастер-классах;

Развивающие:

- развивать координацию, подвижность двигательного аппарата, укреплять мышечный аппарат;
- развивать чувства ритма, динамики, выразительности, формы и стиля танца;
- формировать необходимые для занятий личностные качества (выносливость, концентрацию внимания, волевые качества и др.);
- развивать образное мышление, расширять творческий диапазон и желание импровизировать;
- способствовать развитию общей культуры учащихся.

Воспитательные:

- прививать чувство правильного этического и эстетического восприятия не только хореографического, но и искусства в целом, а также окружающего мира;
- воспитание трудолюбия и самодисциплины;
- формировать навыки коллективной работы;
- способствовать формированию у учащихся активного, творческого отношения к жизни, самостоятельности и инициативности;
- прививать интерес к новому современному искусству;
- воспитывать чувство ответственности по отношению к делу, коллективу, отношения к реквизиту, костюмам и всему что имеет отношение к хореографии и коллективу.

Адресат программы

Возраст учащихся: 10 – 16 лет

Срок реализации программы: 1 года

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа – 6 академических часов в неделю, 216 часов в год.

Количество учащихся: 1-ый год обучения не менее 15 человек.

На данную программу зачисляются дети, успешно освоившие программу «Стрекоза. Основы хореографии» или те, кто обладает достаточными умениями, знаниями и навыками для поступления и обучения по данной программе (см. приложение № 3). Учащимся, не справляющимся с программой обучения, рекомендуется остаться еще на один год на прежнем этапе обучения.

Запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения проводится диагностика показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Формы и методы работы

Года обучения	Недельная нагрузка	Направления деятельности	Кол-во часов		Формы и методы
			всего	В том числе	
1-ый год	3 раза по 2 академических часа	<ul style="list-style-type: none"> • Основы джаз-танца • Классический экзерсис • Работа над репертуаром • Концертная деятельность 	216	96 34 68 14	Объяснение, репетиция, концерт; аттестационное занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ.

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования в области хореографии. Желательно отдельный педагог по каждому танцевальному направлению.

Для реализации программы требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

№ п/п	Оборудование	Примечания
1.	Зал для занятий хореографией	1
2.	Магнитофон (музыкальный центр)	1
3.	Удлинитель	2

4.	Коврики гимнастические	16
5.	Утяжелители	32
6.	Ленты эластичные для растяжки	10
7.	Скакалки	16
8.	Шпаги	12
9.	Подсолнухи (цветы искусственные)	24
10.	Костюмы	

Для занятий необходимо:

1. Оборудование зала:

- станок
- покрытие пола (паркет, сплошной линолеум или спец. покрытие).
- зеркала
- магнитофон

2. Форма одежды:

- девочки: трико, черные купальники, юбочки, балетные туфли мягкие, народные туфли, джазовки;
- мальчики: черные лосины и белые майки, допускаются подтяжки. Мягкая обувь для классического танца. Народные сапоги. Джазовки.

Планируемые результаты

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально-творческой деятельности;
- общее понятие о роли хореографии в жизни учащегося и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов;
- участие в создании танцевально-пластических композиций, хореографических постановок, импровизаций, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии как факторе успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья,

показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- формирование навыка обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий;
- формирование навыка взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планирования занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- осуществление анализа и объективной оценки выступлений своих сверстников, а также результатов собственного труда;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, а также уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

После 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Стрекоза. Современная хореография» учащиеся должны знать теоретически и показать практически:

- знать и иметь четкое представление о правильном выстраивании основания скелета, знать принципы правильного дыхания, основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации. Знать терминологию, основные принципы и понятия техники BODY-AWAKENESS. Разбираться в стилистических различиях танцевальных направлений.

- уметь исполнять комбинации со сменой Levels с использованием contraction, release, спирали, твиста торса. Уметь практически использовать эмоциональное состояние, настроение при выполнении комбинации движений в технике Х.Лимона. Уметь взаимодействовать с партнером, с пространством, временем, работать с весом, инерцией, падением и вращением, выполнять комбинации в парах и с большим количеством участников. Уметь исполнять и выступать на сцене с танцевальными этюдами и композициями.

- овладеть техникой исполнения напряжении-расслаблении тела во время движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, входная диагностика (приложение 2)
2.	Основы джаз-танца	96	32	66	Наблюдение, результату

					замеров 1 раз в месяц (приложение 3)
3.	Классический exersice	34	10	26	Наблюдение, открытые занятия (3 раза в год), контрольное занятие(2 раза в год)
4.	Постановочно- репетиционная работа	68	26	48	Наблюдение
5.	Концертная деятельность	14	2	12	Участие в концертной деятельности, концертно- репертуарная карта (приложение 1)
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика (приложение 2)
	Итого:	216	72	144	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Стрекоза. Современная хореография»
на 2020-2021 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2020	25.05.2021	36	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная хореография вызывает активный интерес у детей и родителей, направлена на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Раздел «Джаз-танец», на который идет основной упор на первом году обучения, ориентирован как на развитие физических данных учащихся, так и на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания раздела «Джаз-танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные особенности и способности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, слабый мышечный тонус и др.

Программа предназначена для детей, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в хореографической студии «Стрекоза» по программе «Стрекоза. Основы хореографии» или имеющих достаточный уровень подготовки на базе других танцевальных кружков.

Цель занятий на первом году обучения: развитие данных и изучение основ джазового танца.

Задачи:

Обучающие

- дать начальное представление о технике джазового танца;
- научить:
 - необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца;
 - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - самостоятельно работать над ошибками;
- сформировать навыки исполнительского мастерства;
- систематизировать знания, умения, навыки в области пересечения различных танцевальных направлений.

Развивающие

- развивать физические качества и специальные навыки:
 - координацию,
 - ловкость,
 - силу,
 - выносливость,
 - гибкость,
 - шаг,
 - прыжок,
 - ось вращения;

- развивать личностные качества:
 - аналитическое и пространственное мышление;
 - образное мышление;
 - музыкальные способности;
 - зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
 - эмоциональную выразительность;
 - коммуникативные качества;
 - общий уровень культуры;
- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;
- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

Воспитательные

- воспитать:
 - стремление к здоровому образу жизни;
 - чувство ответственности и дисциплину;
 - самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
 - терпение и силу воли для достижения результатов;
 - осознанное отношение к ценностям культуры;
 - художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

Планируемые результаты образовательной деятельности 1 года обучения

Предметные:

- знать правила постановки корпуса;
- знать позиции рук и ног;
- знать выразительные средства музыки и танца;
- названия упражнений на французском языке;
- значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях классического танца;
- знать правила и чётко исполнять основные упражнения классического танца;

Метапредметные:

- ориентироваться в системе знаний по хореографии: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения);
- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;
- иметь потребность в общении со сверстниками на темы, связанные с хореографией.

Личностные:

- развитие мотивации к танцевально-учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Таким образом, к концу первого года обучения учащийся соответствует следующим критериям (что учитывается при возможном поступлении новых детей в коллектив на второй год обучения):

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет упражнения.
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах танцевального искусства.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Самостоятельно, быстро и организованно перестраивается во время движения.
- Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой и указаниями.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теория. Беседа о коллективе, планах на текущий год, просмотр видео, фотоматериалов. Инструктаж по технике безопасности. На занятии возможно присутствие родителей.

Практика. Входная диагностика. Интеллектуальные игры на тему хореографии.

2. Классический exercise

Теория. Основные правила движений у станка. Понятия о поворотах en dedans и en dehors. Эстетика, логика и техника смены euprolement. Движения-связки. Закономерности координации движений рук и головы в позах и port des bras.

Практика.

- Battements tendus:
 - а) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);
 - в) в маленьких и больших позах.
- Battements tendus jetes:
 - а) balancoir;
 - б) piques в сторону, вперед, назад.
 - в) в больших и маленьких позах.
- Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.
- Battements fondus:
 - а) double на всей стопе и на полупальцах.
- Battements frappes et battements doubles frappes на полупальцах.
- Pas tombe:
 - а) с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол, на 45.
- Battements releves lents и battements developpes во всех позах и на полупальцах.
- 2-е port de bras
- Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.
- Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции.
- Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.
- Экзерсис на середине зала.
- Battements tendus:
 - а) double.
- Battements tendus jetes:
 - а) piques.
- Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.
- Battements fondus:
 - а) на полупальцах en fase и в позах.
- Battements frappes на полупальцах.
- Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол.
- 2-е port de bras с ногой - Pas de bourree носком в пол и на 45.
- Pas de bourree simple (с переменной) en tournant en en dehors et en dedans.
- Preparation к pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.
- Pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.

3. Джаз-танец

Теория. Развитие музыкальности. Развитие пластичности, координации тела, особенностей положения корпуса, рук и ног. Разучивание прыжков и поворотов, положение рук и корпуса при их исполнении.

Практика.

- Прослушивание джазовой музыки, современных аранжировок и др
- Позиции ног: выворотные и не выворотные.

- Позиции рук: открытые и закрытые.
- Комбинации exercise на середине.
- Прыжки: saute, подскок на одну ногу, «козлик».
- Танцевальные комбинации на координацию, развитие памяти.
- ОФП.

4. Постановочно-репетиционная работа

Теория. Изучение и отработка элементов и комбинаций текущих постановочных работ. Работа над эмоциональным исполнением номера.

Практика. Отработка движений и комбинаций танца. Работа над предыдущими номерами.

5. Концертная деятельность.

Практика. Участие в плановых концертах и конкурсах различного уровня.

6. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год, просмотр видео, фотоматериалов. На занятии возможно присутствие родителей.

Практика. Самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

**Поурочное тематическое планирование
к рабочей программе «СТРЕКОЗА. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»
1 год обучения
2020-2021 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика Игра «Хаги-Зумба»	2		
2	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
3	Классический exersice. Battements tendus: в маленьких и больших позах.	2		
4	Основы джаз-танца. Основные позиции ног: I, II, III и VI.	2		
5	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
6	Основы джаз-танца. Plie по I, II параллельным позициям и I, II out-позициям.	2		
7	Основы джаз-танца. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V.	2		
8	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
9	Классический exersice. Battements tendus jetes в больших и маленьких позах.	2		
10	Основы джаз-танца. Releve по I, II параллельным позициям и I, II out- позициям.	2		
11	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
12	Основы джаз-танца. Flat back вперед на прямых ногах	2		
13	Основы джаз-танца. Flat back вперед на plie.	2		
14	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
15	Классический exersice. Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.	2		
16	Концертная деятельность. Посвящение в студийцы	2		
17	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
18	Основы джаз-танца. Техника изоляции.	2		
19	Основы джаз-танца. Техника изоляции.	2		
20	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
21	Классический exersice. Battements fondus double на всей стопе и на полупальцах.	2		
22	Основы джаз-танца. Jump по I, II параллельным и out-позициям.	2		
23	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
24	Основы джаз-танца. Поза коллапса.	2		
25	Основы джаз-танца. Battement tendu по I out и параллельной позициям.	2		
26	Постановочно-репетиционная работа. Работа над	2		

	репертуаром.			
27	Классический exersice. Battements frappes et battements doubles frappes на полупальцах.	2		
28	Основы джаз-танца. Battement tendu jeté по I out и параллельной позициям.	2		
29	Основы джаз-танца. Pas de bourrée.	2		
30	Основы джаз-танца. Pas de bourrée.	2		
31	Концертная деятельность	2		
32	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
33	Классический exersice. Pas tombe с продвижением.	2		
34	Основы джаз-танца. Passé на полной стопе по I параллельной и out-позиции.	2		
35	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
36	Основы джаз-танца. Curve и arch.	2		
37	Основы джаз-танца. Комбинации с использованием curve и arch.	2		
38	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
39	Классический exersice. Battement releves lents и battement developpes в большие позы и на полупальцах.	2		
40	Основы джаз-танца. Roll-down и roll-up.	2		
41	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
42	Основы джаз-танца. Flat back, side stretch, deep body bend.	2		
43	Основы джаз-танца. Flat back, side stretch, deep body bend.	2		
44	Концертная деятельность	2		
45	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
46	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
47	Концертная деятельность Новогодний концерт ОДОД.	2		
48	Концертная деятельность. Новогодний концерт студии.	2		
49	Классический exersice. 2-е port de bras	2		
50	Основы джаз-танца. Body roll-боковая волна сверху вниз.	2		
51	Основы джаз-танца. Body roll-фронтально сверху вниз.	2		
52	Классический exersice. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.	2		
53	Основы джаз-танца. Body roll-боковая волна снизу вверх.	2		
54	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
55	Классический exersice. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции.	2		
56	Основы джаз-танца. Stretch.	2		
57	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
58	Основы джаз-танца. Stretch в положении in-position, out-	2		

	position.			
59	Основы джаз-танца. Contraction и release.	2		
60	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
61	Классический exersice. Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.	2		
62	Основы джаз-танца. Pas chassée	2		
63	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
64	Основы джаз-танца. Tilt.	2		
65	Основы джаз-танца. Step ball change.	2		
66	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
67	Классический exersice. Экзерсис на середине зала. Battements tendus en tournant	2		
68	Концертная деятельность	2		
69	Основы джаз-танца. Kick ball change.	2		
70	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
71	Основы джаз-танца. Battement releve lent в tilt.	2		
72	Основы джаз-танца. Battement developpe.	2		
73	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
74	Классический exersice. Battements tendus jetes en tournant	2		
75	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
76	Основы джаз-танца. Основные виды уровней.	2		
77	Основы джаз-танца. Комбинации с переменной уровней.	2		
78	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
79	Классический exersice. Flic flac без поворота.	2		
80	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
81	Основы джаз-танца. Frog-position	2		
82	Основы джаз-танца. Положение high release.	2		
83	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
84	Классический exersice. Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans en tournant	2		
85	Основы джаз-танца. Jazz split.	2		
86	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
87	Основы джаз-танца. Stretch в упражнениях на коленях.	2		
88	Основы джаз-танца. Floor levels.	2		
89	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
90	Классический exersice. Battements fondus en fase и в маленьких позах.	2		
91	Концертная деятельность	2		

92	Основы джаз-танца. Спирали торса на всех уровнях.	2		
93	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
94	Основы джаз-танца. Основные принципы смены уровней.	2		
95	Классический exersice. 2-e port de bras	2		
96	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
97	Концертная деятельность. Отчетный концерт студии.	2		
98	Основы джаз-танца. Flat step. Tap step. Cross step.	2		
99	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
100	Классический exersice. Pas de bourree носком в пол и на 45.	2		
101	Основы джаз-танца. Повороты на различных уровнях.	2		
102	Основы джаз-танца. Комбинации с изменением направления вращения.	2		
103	Классический exersice. Preparation к pirouette en dehors et en dedans с IV позиции. Pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.	2		
104	Постановочно-репетиционная работа. Работа над репертуаром.	2		
105	Концертная деятельность. Отчетный концерт ОДОД.	2		
106	Классический exersice. Повторение.	2		
107	Основы джаз-танца. Повторение. Кросс-комбинации.	2		
108	Итоговое занятие. Итоговая диагностика. Игровая программа «Танец – наше всё!»	2		

ожении sur le cou-de-pied);

- Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.

- Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)

- 6-е port de bras.

- Pas de bourree dessus-dessous en face.

- Preparation к pirouette en dehors, en dedans с II позиции. Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.

3. Джаз-танец

- Экзерсис на середине. Партер. Изоляция. Полицентрия. Полиритмия.

Практика. Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Level s в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей, тазобедренных суставов, контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. Упражнения: Bird, Body roll, Big body bend. Развернутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Понятие. Использование Arch в комбинациях. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках. Полиритмия. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки, нетрадиционные способы передвижения – кувырки, перекаты, перелеты и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу (с партнёром или без). Все виды разогрева в комплексной форме.

- Упражнения у станка.

Практика. Plie, battement tendu, jete, releve, rond de jam be par terre, plie releve , relevent, adagio, attitude, grand battement jete по позициям ног: выворотные и параллельные. переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. комбинации. растяжка-stretch, side stretch.

- Комбинации джаз-танца. Вращения, вращения в воздухе.

Практика. Комбинации джаз-танца, сохраняя стилистическую особенность. Вращения переступанием на одной ноге En dedans– внутрь, в круг и En dehors – наружу, из круга 720* и более. Вращение – «шене». Вращения со сменой уровней. Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение – attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями, элементами в партере, сменой ритма и темпа.

- "Levels". Особые Levels change.

Практика. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction, release) на различных уровнях. Падения с подкатами. Исследование связи с полом при опускании, вставании, смене уровней.

- "Кросс". Перемещения в пространстве.

Практика. Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и release во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями нескольких центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Джаз вращения в воздухе Джаз ходы с funky координацией.

- Техника BODY- AWAKENESS.

Теория. Терминология, основные принципы и понятия, дыхание при исполнении движений в технике BODY-AWAKENESS, принцип «айдиокинеза». Принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов. Понятие динамики в движении.

Практика. Динамическое выстраивание основания скелета. Динамика (скорость передвижения в пространстве). Ощущение объема внутри тела и тела в пространстве. Практическое понятие принципа АЙДИОКИНЕЗА, основанного на знании принципов

анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов (индивидуальная работа и работа в парах). Понятие об изменении качества движения. Артикуляционная работа частей тела. Соединение движений в связки, комбинации, отработка танцевальных композиций.

- Техника Х.Лимона (Limon technique)

Теория. Значение эмоционального состояния, настроения при изучении техники Х. Лимона. Понятие об основных принципах: вес, инерция, форма, осознание структуры тела, дыхание, поток энергии в теле. Принцип соединения движений с техникой дыхания.

Практика. Изучение на практике понятий гравитация, инерция, энергия. Изучение основных принципов техники: форма, осознание структуры тела, дыхание. Практическое использование эмоционального состояния, настроения при выполнении комбинации движений. Отработка танцевальных упражнений, составляющих разминку. Перемещения в пространстве. Композиционное построение танца.

- Дыхательные упражнения.

Теория. Понятие правильного дыхания. Дыхание – энергия жизни и движения. Обсуждение совместной контактной работы в парах, наблюдения, ощущения. Выводы.

Практика. Внутренний ритм и энергетические вибрации как основа импровизации. Упражнения: «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание». Упражнения: «Энергетическое брюшное дыхание», «Полное дыхание», «Внутренний комфорт», «Вхождение в покой», «Как побороть беспокойство». Упражнение по достижению состояния созерцателя, «Слушание дыхания», «Небесный круг».

- Сольная импровизация.

Теория. Основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации.

Практика. Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движущей лексики. Исследования движений, отражающих индивидуальные качества и привычки (зрение, прикосновение). Упражнения, которые помогают усилить привычки, вступить в диалог с собой.

- Основы контактной импровизации (партнеринг).

Теория. Понятия «Сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция».

Практика. Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила. Работа в парах над приемом «принять вес». Взаимодействия с партнером, с пространством, временем. Работа с весом, инерцией, падением и вращением. Комбинации в парах и с большим количеством участников.

- Техника LMA/BF (LABAN MOVEMENT ANALYSIS/ BARTENIEFF FUNDAMENTALS).

Теория. LMA- язык, описывающий весь потенциал человеческих движений. Понятие о структуре движения, основанном на четырех факторах: пространство, сила, время, течение. Знания экспериментальной анатомии.

Практика. Восемь базовых типов усилий: 1) Прямые-многофокусные движения, которые отражают фактор пространства; 2) Сильные-легкие, которые отражают фактор силы; 3) Быстрые-медленные, которые отражают фактор времени; 4) Ограниченные-свободные, которые отражают фактор течения; BF 6 моделей рождения движений, основанных на связях: 1). Ощущение движения «внутри-наружу» (дыхание в центр); 2). Связь «Центр-периферии»; 3). Связь «Макушка-копчик»; 4). Разделение «Верхняя-нижняя часть тела»; 5). Связь «Правая-левая половина тела»; 6). Связь по диагонали тела.

- Основы построения постановочной и репетиционной работы.

Теория. Характер композиции. Композиция о настроении. Композиция о чувствах. Разнообразии темпа и ритма в композиции. Рисунок композиции. Приемы построения композиции.

Практика. Самостоятельно поставленные этюды. Обсуждение ошибок.

- Сочинение и исполнение сольных и массовых композиций.

Теория. Стилистические различия музыкальных произведений. Характер композиции. Настроение. Тема композиции. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Образность композиции. Значение эмоционального исполнения композиции.

Практика. Практическое сочинение комбинаций. Показ. Танцевальные этюды и танцевальные номера для показов на концертных площадках.

4. Народно-характерный танец

Теория. Особенности русских народных движений. Характерные положения рук в русском танце. Виды русского танца. Хоровод, кадрили, перепляс

Практика.

• станок;

- plie, grand-plié;

- bt-tendu (I, II, III вид);

- roud des jambs;

- подготовка к веревочке;

- grand battement jeté, jeté-pointe; - grand battement с падением на рабочую ногу;

- flic-flac веером со скачком на опорной ноге;

- grand plie с port des bras;

- develloppement с ударом в опорной ноге;

- прыжки;

- крутки;

- упражнения на середине: молдавский танец: положения рук, ног, основные ходы.

- grand battement с падением на рабочую ногу;

- flic-flac веером со скачком на опорной ноге;

- grand plié с port des bras;

- develloppement с ударом в опорной ноге;

упражнения на середине:

- положения рук, ног, основные танцевальные ходы молдавского, татарского, цыганского и испанского танцев.

5. Постановочно - репетиционная работа.

Теория. Изучение и отработка элементов и комбинаций текущих постановочных работ.

Практика. Работа над эмоциональным исполнением номера. Отработка движений по отдельности и танца целиком. Репетиция номеров. Подготовка к концертам.

6. Концертная деятельность

Практика. Участие в плановых концертах и конкурсах различного уровня.

7. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год, просмотр видео, фотоматериалов.

Практика. Самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

**Оценочные и методические материалы к программе
«Стрекоза. Основы хореографического творчества»**

I. Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях.

1. Игровые технологии.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

<p>«Ганец _____ пяти движений» (по Габриэле Рот)</p>	<p>Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Течение воды». Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты. 2. «Переход через чашу». Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты. 3. «Сломанная кукла». Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты. 4. « Полет бабочек ». Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты. 5. «Покой». Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты. <p>Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.</p>
<p>1. <u>Игра «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»</u> Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.</p>	<p>Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.</p> <p>Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.</p> <p>Реквизит: платочек.</p>
<p><u>Игра «Научи матрешек танцевать»</u></p>	<p>Игровой материал: большие и маленькие матрешки. Ход игры: У взрослого в руках большая матрешка, у детей - маленькие.</p>

<p>Цель: Учить детей передавать несложный ритмический рисунок, закреплять тексты ранее изученных песен.</p>	<p>«Большая матрешка учит танцевать маленьких»- говорит взрослый. Отстукивает по столу сначала несложный ритмический рисунок. Дети повторяют. В качестве ритмических рисунков использовались знакомые детям мелодии песен и плясок: «Сорока», «Андрей-воробей», «Чики-чикалочки», знакомые песни, разученные ранее. Если вначале дети повторяли за взрослыми, то потом они сами стали придумывать несложные ритмические рисунки, или взрослый начинал, а дети заканчивали. Примеры ритмических рисунков были самые разнообразные.</p> <p>«Тень-тень» Эту песню дети знают хорошо. Для более совершенного развития у детей ритмического чувства были использованы следующие задания в игровой форме: - песня поется вместе с детьми с целью закрепления текста - дети одновременно поют и хлопают тихонько в ладоши, отмечая хлопками ритмический рисунок. - пение по ролям: взрослый - автор, а дети - герои (лиса, заяц, 2 ежа, блошки, медведь, коза). Каждый ребенок прохлопывает свою роль. - пение по ролям, но роль исполняют ладошками. Детям объясняют, что голосок «спрятался», ладошки «поют вместо него». - вся песня от начала до конца поется ладошками - когда ритм песни хорошо усвоен, можно выложить его короткими и длинными полосками или длительностями.</p>
<p>Игра «Танец радости» на основе танцотерапии</p>	<p>Хореограф включает мелодию и предлагает произвольно подвигаться под ритм и почувствовать музыкальную композицию (специально для этого подобраны чувашские музыкальные композиции). Затем предлагает им протанцевать эмоцию злости, а затем и радости, двигаясь вместе. Дети двигаются каждый в своем ритме, произвольно передвигаясь по залу, не мешая и не помогая друг другу. Перед детьми ставится цель: чувствовать и пропускать музыку через тело. Как хочет двигаться тело, когда звучит та или иная мелодия? Педагог движется с детьми, подбадривая и направляя их. Хореограф наблюдает, двигаясь вместе. В нужный момент, когда мелодия меняет свое направление, хореограф предлагает детям найти себе глазами пару без слов и взяться за руки. Психолог дает им следующее задание: дети танцуют, «разговаривая телом», предлагается закрыть глаза, когда находится синхронный ритм. Глаза открываются. Двигаясь таким образом, ребята также через тело показывают сначала друг другу свою злость, а затем - радость. При этом дети могут брать за руки, могут - нет, как кому нравится.</p> <p>Далее опять меняется мелодия (за сменой следит хореограф), ее настроение. Предлагаем ребятам начать перестраиваться в круг. Теперь все берутся за руки и круг постепенно замыкается. С медленного темпа движение убыстряется и эмоция изменяется. Опять весь круг злится, но руки отрывать нельзя и необходимо медленно двигаться на месте, притоптывая или потрясая кулаками, гримасничая, например. Далее идет заметная смена настроения в мелодии, и круг движется, радуясь. Темп постепенно увеличивается, заражая детей веселым ритмом. Хореограф, перехватывая инициативу, ведет хоровод змейкой. Кто-то может выдвинуться в центр.</p>
<p>Упражнение «перекинь мяч» Материалы: мяч. Время: 2-5 минут</p>	<p>Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в</p>

<p>Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.</p>	<p>нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!</p> <p>Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.</p>
<p><u>Упражнение «стоп-кадр»</u> Материалы: список слов. Время: 10 минут Цель: развитие навыков экспрессии, с другой – дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова.</p>	<p>Участники свободно перемещаются по залу под музыку. В момент остановки музыки, учащиеся тоже останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего включается музыка и участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока вновь не наступает тишина и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения. Можно использовать, например, такие наборы слов: время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех; встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.</p>

2. Технология обучения в сотрудничестве.

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку; -успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность и юмор. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

3. Информационные технологии.

Данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет педагогу:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
- производить монтаж, компеляцию музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива;
- готовить и проводить занятия с использованием ИКТ;
- поддерживать контакты с коллегами;
- осуществлять деловое общение с родителями.

ИКТ даёт возможность воспитанникам:

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета;

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения хореографии.

4. Технология здоровье сберегающего обучения.

«Здоровье формирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Для занятий хореографией мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и более совершенную форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Воспитанники учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка. В своей работе я использую здоровьесберегающие образовательные технологии. Они подразделяются на подгруппы:

- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические технологии;
- учебно-воспитательные технологии;
- лечебно-оздоровительные технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии.

5. Технология проблемного обучения.

В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать проблемную методику. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению. Принципы проблемного обучения:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграция и вариативность в применении различных областей знаний;
- использование дидактических алгоритмизированных задач.

В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий возможно предложить детям дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не касается их программы обучения. Дети сначала робко, а потом и смело, при поддержке преподавателя, активно включаются в творческую работу. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного. Необходимо поощрять творческую инициативу учащихся, так как многие из них впоследствии, становясь старше, помогают своим педагогам в работе с младшими детьми. Разумный педагог доверяет своему ученику, направляет его в учебной и постановочной работе. Таким образом, дети, столь активно включившись в творческую хореографическую атмосферу, выбирают профессию хореографа. Увлекаясь хореографией, они начинают интересоваться тем, что связано с миром танца, беседовать и обсуждать между собой темы, связанные с искусством танца, просматривать специальные видеозаписи и т.д. Здесь уместно привлечь детей к аналитической работе, организовав различные беседы, диспуты, чтобы учащиеся правильно понимали содержательную сторону хореографического искусства.

II. Дидактические материалы

№ п/п	Методическое сопровождение программы	Вид материала
1.	Игра «Своя игра. Танцы»	Игра с использованием ИКТ (презентация)
2.	Игра «Ассоциации. Танец»	Игра с использованием ИКТ (презентация)
3.	«Правила исполнения движений»	Раздаточный материал
4.	Терминология	Раздаточный материал

Формы организации учебного процесса

Практическое занятие – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, класс-концерт для родителей, участие в фестивалях, смотрах.

Музыкальное оформление занятий

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и упражнения разогрева.

В процессе учебной работы необходимо прививать воспитанникам умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

На начальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

На занятиях используются следующие **методы работы**:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- практические методы;
- репродуктивные методы (повторение за педагогом движений, комбинаций);
- самостоятельная работа и закрепление материала;
- поисковые методы;
- индуктивные методы;
- дедуктивные методы;
- игровые методы (особенно на первых годах обучения);
- творческие методы (н-р, импровизация).

На одном занятии может использоваться как один из методов работы, так и сразу несколько.

Педагогические разработки

- планы занятий;
- запись контрольных занятий;
- условия приёма в студию;
- раздаточный материал (используемая терминология для каждого года обучения);
- записи танцев;
- сценарии воспитательных мероприятий;
- эскизы костюмов к постановкам.

Информационные материалы

- видеоматериалы для просмотра;
- литература для ознакомления;
- видеозаписи с концертов.

Разработки для организации контроля и определения результативности обучения

- концертно-репертуарная карта;
- диагностика освоения программы, проводимая 3 раза в год по семи критериям диагностика сформированности коллектива (Г. Н. Сибирцевой), по трём уровням;
- диагностика сформированности эстетической воспитанности;
- методика измерения художественно-эстетической потребности (по В.С.Аванесову);
- информационная карта результативности участия детей в конкурсах и фестивалях различного уровня;
- диагностика творческого мышления по тестам Вильямса (проводится на 2-ом году обучения);
- диагностика сформированности коллектива (Г. Н. Сибирцевой);

- диагностика психологической атмосферы в коллективе (по Л. Г. Жедуновой);
- выявление уровня самооценки (по Р. В. Овчаровой).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца - М., 1983
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996
3. Блок Л.Д. Классический танец. - М., 1982
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2001
5. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. - М.: Театралис, 2004
6. Власенко Г. Я. Танцы народов Поволжья – Самара: изд-во «Самарский университет», 1992
7. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка – М.: Владос, 2003
8. Гусев Г.П. Упражнения у станка. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос, 2005
9. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды – М.: Владос, 2004
10. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.: Владос, 2003
11. Звягин Д. Е. Испанские танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения – СПб, 2000
12. Кветная О.В. Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос, 2003
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л., 1981
14. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений – Ленинград, 1973
15. Мессерер А.М. Название: Уроки классического танца СПб.: Лань, 2004
16. Полятко С.С. Основы современного танца Ростов-на-Дону: Феникс, 2005

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца Л: Искусство, 1983
2. Самоучитель народных танцев:
[//http://luchshietanci.narod.ru/page/samouchitel_narodnih_tantcev.html](http://luchshietanci.narod.ru/page/samouchitel_narodnih_tantcev.html)
3. Детские танцы: 6 ступеней мастерства. 5 - 6 ступени. Часть 1,2
ID 3447449 Обучающая видеопрограмма, 2006 г Кинокомпания 80 мин.,
Россия. Данс-Медиа Групп

Для учащихся в основном рекомендуются общеобразовательные литературные материалы по направлениям: танец, театр и другие.

Журналы «Балет», «Танец», «Театр», «Студия – антре».

Рекомендуется также просмотр соответствующих передач, видеозаписей, обсуждения просмотренных концертных программ.

К О Н Ц Е Р Т Н О – Р Е П Е Р Т У А Р Н А Я К А Р Т А

Фамилия, имя _____

Год обучения _____

Дата	Мероприятие	Исполняемый репертуар	Достижения

Характеристика

Викторина по хореографии

Цели:

- закрепить знания хореографического искусства;
- расширить кругозор детей.

1. Организатор «Русских сезонов» в Париже (С. П. Дягилев)
2. Старинный народный танец Чехии (полька)
3. Какой танец описывает Л.Н.Толстой, исполняемый Денисовым и Натальей Ростовоной в романе «Война и мир», а А.С.Пушкин дает ему характеристику в V главе «Евгения Онегина» (мазурка)
4. Хореографическая миниатюра, поставленная для Анны Павловой М. Фокиным, ставшая впоследствии одним из символов русского балета XX века. («Лебедь» (позже «Умирающий лебедь»))
5. Кто обучал танцам и одновременно преподавал хороший тон? (Танцмейстер)
6. Каким танцем обычно открывали бал? (полонез)
7. Как называются сопровождаемые музыкой театральные представления, в которых действующие лица посредством мимических движений и танцев выражают различные характеры, мысли и страсти? (балет)
8. Как называется позиция ног в которой, ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу? (первая позиция)
9. Сколько пар обычно танцуют кадрили? (четыре)
10. Какой танец чаще всего исполняют в кабаре? (канкан)
11. Какое слово обозначает не только танец, но и часть одежды? (болеро)
12. Каким словом называют и дерево, и народный хореографический ансамбль?(березка)
13. Название какого фрукта носит матросский танец и песня? (яблочко)
14. Как называется большой танцевальный вечер? (бал)
15. Благодаря какому императору был отменен запрет на танцы в рамках светского общения? (Петр I)
16. Древнейший вид русской пляски? (хоровод)
17. Как называется бальный танец в стремительном темпе со скачкообразными движениями, а также музыка к такому танцу? (галоп)
18. Движение русского народного танца, при котором выполняются ритмически четкие, отрывистые, короткие и легкие удары каблуком, носком и всей стопой о пол, и математический термин. (дробь)
19. Какой танец истории танцевального искусства называли «танец королей и король танцев»? (менуэт)
20. Общее название бальных и народных танцев музыкального размера $\frac{3}{4}$. (вальс)

Автор материала: Черкашина Елена Валентиновна

Контрольно-измерительные материалы по программе «Стрекоза. Основы хореографического творчества»

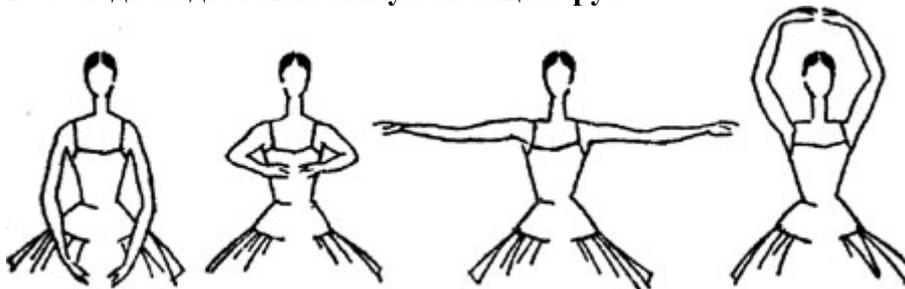
Для обучающихся 2-го года обучения

Тест

1. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

- А) 1
- Б) 3
- В) 6

2. Обведи подготовительную позицию рук



3. Что означает положение головы «ан фас»

- А) Прямо
- Б) Вполоборота
- В) Боком

4. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.

- А) Plie (Плие)
- Б) Battement tendu (Батман тандю)
- В) Arabesques (Арабеск)

5. От чего зависит ритмический рисунок и темп танца

- А) От характера музыки
- Б) От инструментов, которые звучат в мелодии.
- В) От названия мелодии

Для обучающихся 2-го года обучения по программе «Стрекоза. Основы хореографического творчества»

Тест

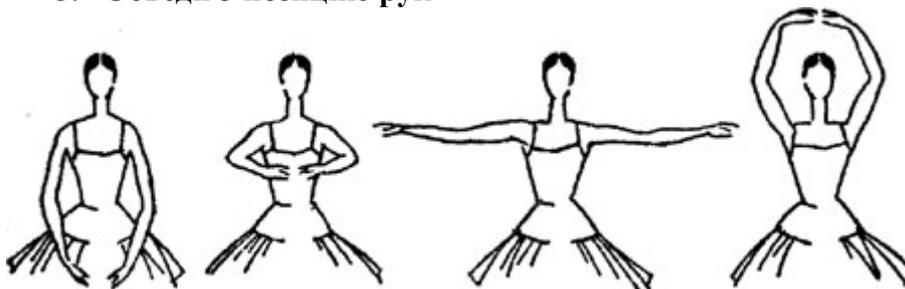
1. Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

- А) 2
 - Б) 5
 - В) 6
- 2.

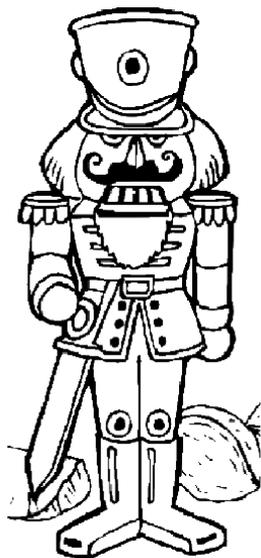
2. Физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.

- А) Вращения
- Б) Прыжки
- В) Растяжка

3. Обведи 3 позицию рук



4. Герой какого классического балета изображен на рисунке



- А) «Щелкунчик»
- Б) «Жизель»
- В) «Лебединое озеро»

5. Вставь слово: При этомне только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.

- А) Темп
- Б) Ритм
- В) Костюм

6. Из чего складывается танец (подчеркни нужное)

_____ музыка _____ ритм _____ характер _____ настроение _____
_____ движения _____
_____ костюм _____ фантазия _____

7. Творческий блок

Сочини сюжет танца _____

8. Нарисуй костюм к танцу

Для обучающихся 1-го года обучения по программе «Стрекоза. Современная хореография»

Тест

1. Название элемента экзерсиса



- А) Батман фραπε
- Б) Пор де бра вперед
- В) Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)

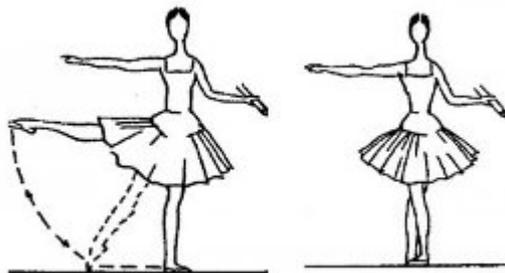
2. Музыкальный размер (м/р)

- А) Определяет количество долей в одном такте.
- Б) Определяет длительность всей мелодии.
- В) Определяет длительность одного музыкального такта.

3. Grand battement (Гранд батман)



А)



Б)

4. Экзерсис у станка или на середине

- А) Комплекс упражнений для расслабления.
- Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений.
- В) Комплекс танцевальных движений.

5. Танец, который воспроизводит специфику национального самосознания

- А) Классический бает
- Б) Джаз-танец
- В) Народный танец

6. Древнейшей формой народного танца в России является

- А) танец-песня
- Б) кадрили
- В) хоровод

7. В каком году открылась первая в России профессиональная балетная школа «Собственная её величества танцевальная школа», ныне «Академия русского балета» им. А.Я. Вагановой.

- А) 1738
- Б) 1932
- В) 2000

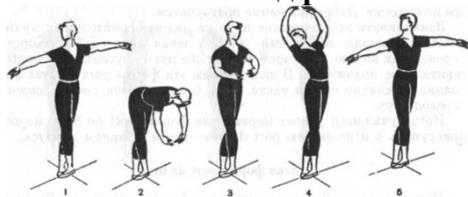
8. В танцевальную композицию входят: драматургия (содержание), музыка, текст (движения, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (...), всевозможные ракурсы.

- А) Начало танца.
- Б) Перемещение танцующих по сценической площадке.
- В) Финал танца.

9. Плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

- А) Battement frappe (Батман фрапэ)
- Б) Battement developpe (Батман девлюпе)
- В) Battement releve lent (Релевелянт)

10. Укажите вид port de bras (пордебра):



- А) 2
- Б) 3
- В) 1

11. Кто основал систему пластического танца.

- А) Айседора Дункан
- Б) Агрепина Ваганова
- В) Анна Павлова

12. Укажите в каком веке танцевали танец аристократов – «Менует».

- А) XVII в.
- Б) XV в.

В) XIX в.

13. Укажите группу акробатических упражнений.

- А) Акробатические прыжки
- Б) Балансирование
- В) Бросковые упражнения

14. Костюм какой национальности изображен на рисунке:



- А) Молдавский
- Б) Венгерский
- В) Русский

15. Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных исторических эпох, сохраняет в современном искусстве картины и образцы танцевальной культуры прошлого.

- А) Бальный танец
- Б) Историко-бытовой танец
- В) Народный танец

16. Творческий блок

Напишите краткое сочинение на тему «Я в мире танца»

Для обучающихся 2-го года обучения по программе «Стрекоза. Современная хореография»

Тест

1. Какой вид arabesques изображен на рисунке:



- А) I
- Б) II
- В) III

2. Какое движение классического танца развивает силу верхней части ноги, легкость и подвижность нижней части ноги.

- А) Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер)
- Б) Battement developpe (батман девлюпе)
- В) Grand battement jete (гранд батман жете)

3. Термин в классическом танце, означающий высокий прыжок.

- А) Баланс
- Б) Аллегро
- В) Элевация

4. Танец четырех исполнителей, классический квартет.

- А) Pas de deux [па дэ дэ]
- Б) Pas de trios [па дэ труа]
- В) Pas de quatre [па дэ катр]

5. Кто стал основателем гастрольных выступлений русских артистов балета и оперы «Русские сезоны» (1908-1929 гг) за границей.

- А) Сергей Дягилев
- Б) Михаил Барышников
- В) Александр Бенуа

6. Сцена из какого балета изображена на рисунке:



- А) Призрак розы
- Б) Лебединое озеро
- В) Жизель

7. Современный танцевальный стиль, объединяющий основы танцевальных методик, взятых из западного (классический танец, джаз-модерн) и восточного (цигун, тай цзи цюань, йога) искусства движения.

- А) Contemporary (контемпорэри) танец
- Б) Джаз танец
- В) Tribal (трайбл) танец

8. Какое движение изображено на рисунке:

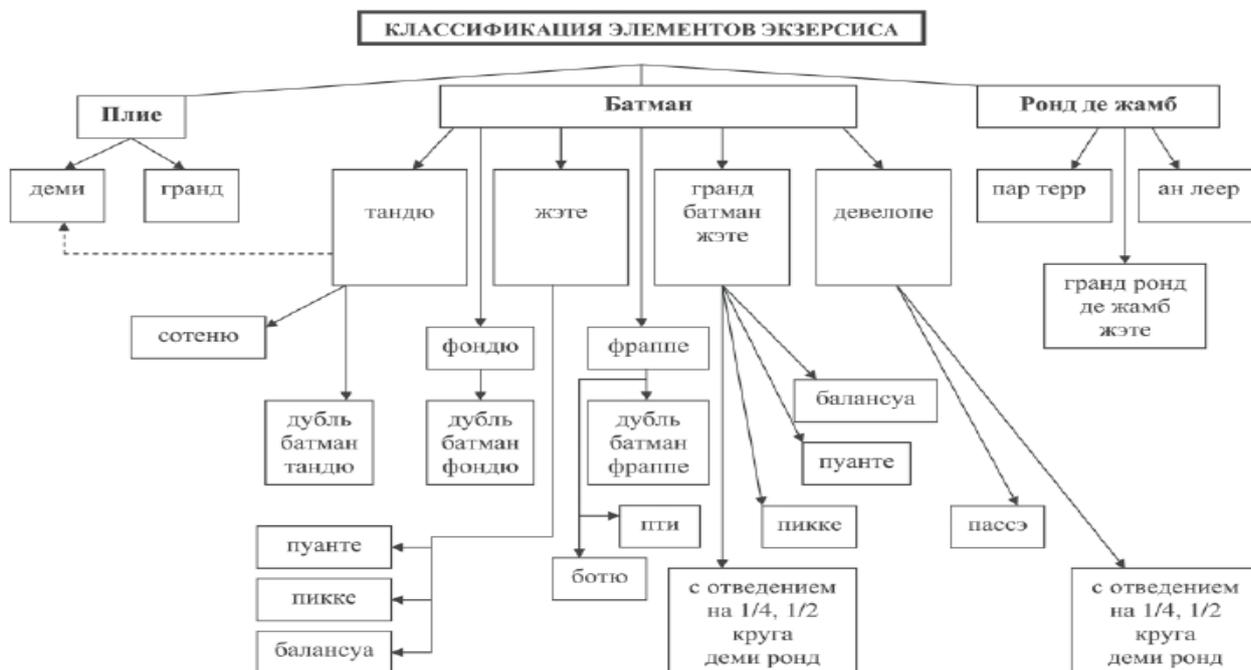


- А) аттитюде effacee
- Б) Экарте
- В) аттитюде croisee

9. Передача в исполнении наиболее типичных особенностей композиции, своеобразия лексики, взаимоотношений танцующих, отличительных качеств национального костюма, правил обращения с ним.

- А) Манера танца
- Б) Стиль танца
- В) Лексика танца

10. Дай определение трех упражнений из приведенной классификации по выбору



**11. Закончи фразу: экзерсис помогает формировать и
развивать_____**

12. Творческий блок

Составьте рисунок танца «Хоровод» на музыку русской народной хороводной песни «Во поле берёзонька стояла...».

Тест по хореографии:

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

4. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

5. Автор балета «Лебединое озеро»:

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С..

6. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

7. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

8. Краковяк:

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец.

9. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

- а) en dehors;
- б) en dedans;
- в) rond.

10. Что означает *en face*?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны;
- в) стопы вместе.

12. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

Ответы на вопросы:

1. а 8. а 15. б
2. в 9. б
3. а 10. б
4. б 11. а
5. а 12. а
6. в 13. в
7. в 14. а