

Пояснительная записка

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность.

Данная программа по учебному предмету «Современный танец» тесно связана с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196, Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - санитарные требования), а также Устава и локальных актов учреждения.

Квалификация педагога дополнительного образования. Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, 1 квалификационную категорию, без предъявления к стажу работы. Квалификация (по диплому) – художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель.

Уровень программы- базовый.

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что занятия современным танцем наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно- нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Программа направлена на эстетическое и физическое развитие обучающихся, приобщение детей к хореографическому искусству. Программа ориентирована на развитие физических данных обучающихся, таких как выворотность, шаг, подъём, гибкость, эластичность мышц и связок опорно-двигательного аппарата, на развитие прыжка, координации, танцевальности, артистичности, а также на приобретение необходимых технических навыков исполнения. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности

Новизна программы. Новизна программы в том, что 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-другому, нежели привычным способом, танец через движение изменяет направление и строй мыслей ребенка.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает формировать творческое воображение, интеллектуальное и личностное развитие ребенка. Творчество возвышает детей, дает возможность эмоционального взлета, самостоятельность, свободу, уверенность в себе и своих силах, что в будущем поможет им быть более успешными.

Цель программы: - формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся

Задачи программы:

Предметные:

- обучение двигательным навыкам;
- обучение координации движений и танцевальной выразительности;
- обучение распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок танца;
- приобретение обучающимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания.

Метапредметные:

- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата обучающегося;
- развитие природных профессиональных данных,
- развитие детской эмоциональной сферы, интереса и любви к танцу.

Личностные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование чувства коллективизма, умения работать в команде, навыков взаимодействия с участниками образовательного процесса

Адресат программы. Данная программа предусмотрена для детей 9 – 10 лет. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев - 144 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Формы занятий: основной формой работы является групповая.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам. Метапредметные результаты:
- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о хореографии и её роли в укреплении здоровья;
- формирование знаний об исполнительских средствах выразительности танца и программных движениях;
- умение грамотно и музыкально-выразительно исполнять программные движения;
- умение анализировать исполнение движений;
- умение определять по звучанию музыки характер танца;
- умение технически грамотно исполнять простейшие движения классического танца;
- умение следовать культуре исполнения танца и оценивать выразительность исполнения.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирование.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: открытых занятий, участия в конкурсах, концерт.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме: отчетный концерт.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Расписание занятий:

3 группа

Вторник: 13.30-14.10
 14.20-15.00

Четверг: 13.30-14.10
 14.20-15.00

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Общее количество часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	2	2		Опрос
2.	Здоровый образ жизни. Основы физиологии и гигиены.	2	2		Опрос
3.	Упражнения, сидя на полу.	12	3	9	Наблюдение
4.	Упражнения, исполняемые лежа на спине.	24	2	22	Наблюдение
5.	Упражнения, исполняемые лёжа на животе.	16	2	14	Наблюдение
6.	Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины	22	2	20	Практическое занятие
7.	Упражнения для развития координации	11	1	10	Практическое занятие
8.	Подготовка к итоговому выступлению, отработка изученного материала	5		5	Практическое занятие
9.	Итоговое занятие – отчётный концерт	2		2	Творческий показ
	Итого	72	12	60	

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика
на 2022-2023 учебный год)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
3 группа							
I. Вводное занятие. Правило безопасности на занятиях.							
1	01.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Вводное занятие. Беседа.	Актовый зал	Устный опрос Просмотр
II. Здоровый образ жизни. Основы физиологии и гигиены.							
2	05.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Здоровый образ жизни. Режим дня.	Актовый зал	Просмотр
III. Упражнения, сидя на пол.							
3	06.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20		2	Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала.	Актовый зал	Наблюдение
4	07.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа стоп, знакомство с правилами выполнения движения.	Актовый зал	
5	08.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинациях.	Актовый зал	
6	12.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Развитие подъёма, изучение движения и работа над движением в комбинации.	Актовый зал	Просмотр
7	13.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
8	14.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Комбинация на выворотность.	Актовый зал	
9	15.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
10	19.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Комбинация на выворотность.	Актовый зал	

11	20.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Комбинация на выворотности стоп стоя прямо.	Актовый зал	
12	21.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Просмотр видеоматериала "Урок современного танца"	Актовый зал	
IV. Упражнения исполняемые лежа на спине.							
13	22.09.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актовый зал	Беседа
14	26.10.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Plie». Изучение движения и работа над движениями в комбинациях.	Актовый зал	Просмотр Наблюдение
15	27.10.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Plie». Изучение движения и работа над движениями в комбинациях.	Актовый зал	
16	28.10.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
17	02.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Portdebras». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
18	09.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Retire» Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
19	11.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Develope». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	Просмотр
20	16.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Develope». Изучение движения и работа над	Актовый зал	

					движениями в комбинации.			
21	18.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал		
22	23.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Grantbattementjete». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал		
23	25.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Растяжка за пятку. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	Наблюдение	
24	30.11.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Итоговое занятие по разделу.	Актовый зал	Открытый урок	
V. Упражнения, исполняемые лёжа на животе.								Беседа
25	02.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актовый зал	Наблюдение Просмотр	
26	07.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Изучение основных движений танца.	Актовый зал		
27	09.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.	Актовый зал		
28	14.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20		2	Проучивание основных движений танца. Комплекс дыхательных упражнений на расслабление.	Актовый зал		
29	16.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Изучение основных движений танца.	Актовый зал	Просмотр	
30	21.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Творческие задания на импровизацию.	Актовый зал		
31	23.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движении по заданному рисунку.	Актовый зал		
32	28.12.22	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Изучение основных движений танца. Мастер класс по	Актовый зал		

					современному танцу.		
VI.Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины							
33	30.12.2 2	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актовый зал	
34	11.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актовый зал	Просмотр
35	13.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Упражнение для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины «Рыбка».	Актовый зал	
36	18.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Изучение движения и работа в комбинации.	Актовый зал	
37	20.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движении, и работа по заданному рисунку.	Актовый зал	
38	25.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Перегибы назад. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	Просмотр
39	27.01.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Проучивание основных движений танца. Комплекс дыхательных упражнений на расслабление.	Актовый зал	Просмотр Наблюдение
40	01.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Творческие задания на импровизацию.	Актовый зал	
41	03.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Мостик», стоя на коленях. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	Просмотр

42	08.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Упражнения для развития брюшного пресса. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актный зал	
43	10.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Grandbattementjete» изложения «кошечка».	Актный зал	
44	15.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Изучение основных движений танца. Проучивание комбинаций в современном стиле.	Актный зал	Просмотр
45	17.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	«Шпагаты» Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актный зал	
46	22.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Имитационные движения. Работа над актерской выразительностью.	Актный зал	
47	24.02.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Итоговое занятие по разделу. (Открытое занятие для родителей на платформе Zoom)	Актный зал	Открытое занятие
VII. Упражнения для развития координации.							
48	01.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актный зал	Беседа
49	03.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Творческое задание на импровизацию. Повторение изученных танцев.	Актный зал	Просмотр Наблюдение
50	10.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Бег рессорный. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актный зал	
51	15.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Проучивание основных движений	Актный зал	

					танца. Комплекс дыхательный упражнений на расслабление.		
52	17.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.	Актовый зал	
53	22.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.	Актовый зал	
54	24.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Pas польки на полупальцах с chasse. Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
55	29.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Творческое задание на импровизацию. Повторение изученных танцев.	Актовый зал	
56	31.03.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Ритмические движения под музыку в быстром и медленном темпе.	Актовый зал	
57	05.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Этюды с использованием детской импровизации.	Актовый зал	
58	07.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Упражнения для координации. Разучивание комбинаций и танцевальных этюдов.	Актовый зал	
59	12.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Посещение детской школы искусств «Урок современного танца»	Актовый зал	
VIII. Подготовка к итоговому выступлению, отработка изученного материала.							
60	14.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Отработка изученного материала.	Актовый зал	Просмотр Наблюдение

					Репетиции.		
61	19.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа над актерской выразительностью. Репетиции.	Актовый зал	
62	21.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Повторение и закрепление материала.	Актовый зал	
63	26.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20		2	Отработка синхронных исполнений комбинаций.	Актовый зал	
64	28.04.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Повторение и закрепление материала.	Актовый зал	
65	05.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа над актерской выразительностью. Репетиции.	Актовый зал	
66	10.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Просмотр
67	12.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Повторение и закрепление материала.	Актовый зал	Наблюдение
68	17.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Работа над актерской выразительностью. Репетиции.	Актовый зал	Просмотр
69	19.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Партерная гимнастика. Музыкально-образные игры.	Актовый зал	Наблюдение
70	24.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Игры на сплочение коллектива.	Актовый зал	Игра
71	26.05.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Наблюдение
VIII. Итоговое занятие							
72	31.12.2 3	13.30-14.10 13.50-14.20	групповая	2	Итоговое занятие. Концерт.	Актовый зал	Открытое занятие. Отчетный концерт

Содержание программы.

1.Вводное занятие. Теория. Знакомство с понятием «хореография» и «Современный танец» знакомство с хореографическим классом. Правила поведения и техника безопасности во время занятия.

2.Здоровый образ жизни. Основы физиологии и гигиены. Теория: Здоровый образ жизни. Режим дня обучающегося. Основы физиологии и гигиены.

3.Упражнения, сидя на полу. Теория: Знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. Работа стоп

- Обе ноги вытянуты перед собой в невыворотном положении, колени вытянуты, затем подъем вытягивается, пальцы сначала чуть отстают, затем стремятся к полу.

- Тоже упражнение, но с поочередной работой стоп.

- Раскрывание стоп на выворотность до положения I поз, сначала подъемы вытянуты, затем стопы сокращаются и разворачиваются до положения I позы, мизинцы прикасаются к полу и затем обратно.

- Круговые движения стоп: исходное положение стопы на себя, невыворотная VI позиция, раскрываем наружу до I позиции, стопы сокращены, затем в этом уже развернутом положении вытягивается подъем и пальцы, касаясь мизинцами пола, заворачиваем ноги в невыворотное положение и сокращаем их, придя в исходное положение. Обратное движение: ноги в I - стопы сокращены и движения идет внутрь: в невыворотное пол. VI позиции, стопы сокращены; затем пальцы вытягиваются, стараясь коснуться пола, но и разворачиваются в исходную I поз. Выворотную, стопы на себя. Развитие подъема. Правая нога согнута, стопа с вытянутыми подъемом лежит на левом колене. Правая рука под пяткой, а кистью держит за носок. Вытянуть рукой ногу вперед сильно выгибая подъем пяткой вперед. Тоже - с другой ноги. Развитие выворотности.

- «Лягушка». спереди - сидя, стопы соприкасаются подошвами, колени развернуты на полу.

- «Лягушка» с наклоном корпуса вперед.
- Каждое из следующих предлагаемых движений рекомендуется выполнять сначала на спине, а потом на животе. Для удобства изложения материала, движения систематизированы по следующим разделам: «Упражнения, исполняемые лежа на спине», «Упражнения, исполняемые лежа на животе», «Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины».

4. Упражнения, исполняемые лёжа на спине. Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

«Plie»

- Ученик лежит на спине, ноги развернуты по 1-й позиции (стопы до предела натянуты на себя, мизинцы касаются пола, колени вытянуты). Затем ученик, не отрывая коленей от пола, сгибает ноги до положения demi-plie, стопы при этом сохраняют сокращенное положение.
- Затем ноги вытягиваются (колени также не отрываются от пола, мизинцы и пятки на полу) до 1-й позиции.
- Исполняется то же самое движение, но ноги сгибаются более сильно - до положения «grand plie», стопы сокращены.
- Это же упражнение выполняется при положении ног во II-й позиции. Сначала ноги сгибаются до уровня demi-plie (стопы также натянуты на себя), затем сгибаются и вытягиваются до уровня grand plie по II-й позиции. При выполнении упражнения необходимо требовать от учеников полного раскрытия ног, не открывая при этом коленей от пола. «Battement tendu» • Ноги обучающегося развернуты по 1-й позиции. Опорная нога остается в положении "стопы на себя", работающая поднимается вперед на 25 градусов, с вытянутым подъемом и коленом, по всем правилам battement tendu на полу: нога выводится пяткой вперед, при возвращении в 1-ю позицию мизинец первым стремится к полу, сохраняя выворотность пятки. • То же самое повторяется в сторону, до уровня 25 градусов. При исполнении этого движения нужно следить за

положением работающей ноги: мизинец прикасается к полу, опорное бедро не "сворачивается" за работающей ногой, при выводе работающей ноги в сторону мизинец не должен отрываться от пола. Необходимо требовать от учеников полного натяжения ног и сохранения ровности бедер.

«Demi rond de jambe»

- Исходное положение: ученик лежит на полу, ноги развернуты по 1-й позиции. Работающая нога поднимается вперед, как на tendu, опорная вытянута с сокращенным подъемом (как бы стоит в 1-й позиции), делается demi rond go стороны на уровне 25 градусов, нога опускается на пол, на расстоянии 25 градусов от опорной ноги, т.е. получается demi rond de jambe en dehors. Движение сразу же повторяется в обратном направлении: en dedans со стороны - вперед на 25 градусов. Нога опускается в исходное положение в 1-ю позицию.
- То же движение делается со стороны, вперед, в сторону в 1-ю позицию. «Port de bras» Ученик, лежа на спине (ноги по VI-й позиции с вытянутым подъемом), поднимает руки в Шю позицию. Затем, поднимаясь до положения сидя (руки остаются в III-й позиции), ученик наклоняется вперед, головой к коленям (колени не сгибаются), стопы сокращаются до полного натяжения ахилла, затем поднимается в положение сидя (руки по-прежнему зафиксированы в III-й позиции) и плавно опускается назад на спину, сохраняя в руках III-ю позицию (при опускании ноги от пола не отрываются), подъем опять вытягивается по VI-й позиции. «Releve lent» Исходное положение I позиция, колени вытянуты, стопы сокращены, пятки разведены, мизинцы на полу. В сторону. Ноги в исходной I позиции, мизинцы касаются пола. Правая нога, вытягивая подъем, открывается в сторону на 90°, опорная нога сохраняет выворотность, до предела натянуты колени, бедра ровные, нога возвращается в исходную I позицию Вперед. Правая нога выворотно поднимается вперед на 90°, подъем вытягивается, колени до предела натянуты на обеих ногах, бедра ровные, затем опускается в исходное положение I позиции на полу. «Retire» Исходное положение I позиция. Одна нога остается выворотной и натянутой, другая, вытягивая подъем, сгибается в колене, колено не отрывается от пола, вытянутым носочком доводим до колена опорной ноги, сохраняя выворотность

в обеих ногах и ровность бедер, затем работающая нога тем же путем возвращается обратно в исходное положение. «Develope» В сторону. Делается retire до колена, затем бедро поднимается еще выше, и нога вытягивается в сторону на возможно большую высоту, но так, чтобы не завернулась и не сместилась опорная нога, после этого вытянутую ногу подводим в исходную I позицию. Вперёд. Retire до колена, потом как можно дольше сохраняя выворотность колена, пяткой и икрой вперед поднимаем ногу вперед на 90°, сохраняя ровность бедер, выворотность и натянутость опорной ноги. Затем нога, усиливая натяжение, возвращается в исходное положение. «Demi rond de jambe» En dehors. Нога делает releve lent вперед. на 90 сохраняя ровность бедер на полу (не заворачиваясь опорной ногой за работающей) открывается в сторону на 90°, затем возвращается, вытянутая нога в исходное положение I позиции. En dedans. Demi rond на 90° делается со стороны вперед. Исполняется 2 раза. «Grand battement jete»

- Вперед;
- Всторону, лежа на спине;
- В сторону, лежа на боку, через раз: grand battement, подъем корпуса от пола через бок. Растяжка за пятку (сидя) Исходное положение «лягушка», взять пятку рукой снизу, поднять ногу) вперед, не сутулясь спиной, провести её в сторону, затем вернуть вперед перед собой и вернуть в исходное положение, т.е. «лягушка».

5.Упражнения, исполняемые лёжа на животе. Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. «Demi plie», лежа на животе Исходное положение: ноги по I позиции развернуты, стопы «на себя», пятки прижаты к полу, колени вытянуты, спина приподнята, лопатки раскрыты, руки локтями и ладонями лежат, на полу, на ширине плеч, поза «сфинкс». Делается «demi plie» ноги сгибаются в коленях, стопы притягиваются к телу на уровень demi plie. Следить за тем, чтобы пятки и живот не отрывались от пола. Затем ноги вытягиваются в исходную I позицию. Потом делается «grand plie», в том же положении, стопы

придвигаются к корпусу на максимально близко расстояние. «Battement tendu» Принцип исполнения движения тот же, что в положении "лежа на спине". При исполнении battement tendu назад рекомендуется держать корпус в положении "сфинкса" (руки ладонями и локтями упираются в пол, спина в лопатках прогнута). Поднимая ногу назад на 15°, ученик тянет ее к противоположному плечу, пятка - параллельно полу, подъем вытянут. При опускании ноги - пятка тяготеет к полу. «Rond de jambe» Исходное положение: ученик лежит на животе, спина и руки в положении "сфинкса". Схема движения та же, что и в положении "лежа на спине", т.е.: назад, в сторону, назад, в 1-ю позицию, и в сторону, т.е. en dedans; назад, в сторону, в 1-ю позицию, т.е. en dehors. По тем же правилам рекомендуется делать demi rond de jambe на 45 градусов. Так как движение выполняется на более высоком уровне, особо внимание следует обращать на опорное плечо, которое не должно разворачиваться за работающей ногой. Исполняется 2- 4 раза. «Port de bras» Из положения "сфинкса" (спина не опускается) руки берутся в 1-ю позицию, затем поднимаются в 3-ю, раскрываются на 2-ю и возвращаются в 3-ю позицию. Затем ученик принимает исходное положение "сфинкс". При выполнении упражнения ученик должен сохранять спину выгнутой, сильно напрягая при этом подлопаточные мышцы спины.

6. Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины. Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. Учащийся лежит на спине. Ноги развернуты по 1-й позиции, стопы натянуты на себя. На "раз: поднять их одновременно на 45 градусов (не выше); на "два-три" - качнул два раза вниз-вверх (не касаясь пола); на "четыре" - медленно опустить вниз на пол в 1-ю позицию. Поза «сфинкс», ноги в 1 позиции, две ноги поднимаются вверх на 1, два раза качнуть их вниз, вверх, (2, 3) на «4» опускаются в исходную I позицию. «Рыбка». Согнуть 2 ноги в коленях, взять руками за носки, высоко поднять ноги, выгнуть спину и раскачиваться 3-4 раза, вернуться в исходное положение. Перегибы назад. Исходное положение: лежа на животе, лицом вниз, руки перед

собой вытянуты и кисти взяты в замок. Ноги вытянуты. Вместе с руками поднимается спина вверх и насколько возможно сильно делается перегиб от лопаток назад, стремясь руками зажатými в перегибе в «замок» достать до ног «и 2» сдержанно вернуться в исходное положение. «Grand battement jete» назад. Исходное положение «сфинкс» ноги в 1 позиции. Исполняя Grand battement jete назад, стараясь сохранить ровность плеч. «Мостик», стоя на коленях. Медленный перегиб назад, доставая руками стопы, и медленно возвратиться в исходное положение. «Grand battement jete» из положения «кошечка». Стоя на коленях, руками держась перед собой за пол, бросать Grand battement jete назад, сильно прогибая спину. «Шпагаты». Вперед. Растягиваясь, то правой, то левой ногой. Поперечный. Растягиваясь обеими ногами в сторону. Впоследствии, если позволяют данные, переход со шпагата правой ногой вперед, через поперечный, с левой ноги вперед и обратно, не отрываясь от пола.

7.Упражнения для координации. Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями
Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. Марш с продвижением и на месте: Сначала в одном темпе, затем, меняя его, то, убыстряя, то, замедляя. Марш может исполняться несколько раз в течение урока, между другими упражнениями. Бег рессорный: «а» - типа emboite с маленькими attitude сзади, «б» - типа emboite вперед, но с высоко поднятыми не выворотными коленями, «лошадки». Также можно исполнять несколько раз в течение урока. Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций.
1. Pas польки на полупальцах, с chasse. 2. Русский ход, «припадание». 3. Этюды с использованием детской импровизации.

8.Подготовка к итоговому выступлению, отработка изученного материала. Практика: Подготовка к итоговому отчёту-концерту. Отработка изученного материала. Репетиции.

9.Итоговое занятие. Практика: Открытое занятие – концерт для родителей, гостей, педагогов. Подведение итогов.

Техническое и методическое обеспечение

Успех воспитания и обучения во многом зависит от того, какие методы и приемы использует педагог, чтобы донести до детей определенное содержание, сформировать у них знания, умения, навыки, а также развить способности в той или иной области деятельности.

Педагогические методики и технологии

Наглядные (наблюдение, показ образца, показ способа действия, показ педагогом способа действия; демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств. использование ИКТ);

Словесные (беседа, вопросы).

Практические (индивидуальный подход к детям с учетом особенностей их психики, эмоционального и интеллектуального развития);

Игровые сюрпризные моменты, игровые ситуации; пальчиковые игры, динамические упражнения, элементы массажа, загадывание и отгадывание загадок; введение элементов соревнования; создание игровой ситуации; музыкально-дидактические игры.

Информативно – рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец педагога, показ).

Репродуктивный – метод, направленный на закрепление знаний и навыков детей, доводящий навыки до автоматизма (прием повтора, выполнение формообразующих движений рукой).

Исследовательский метод направлен на развитие не только самостоятельности, но и фантазии и творчества, (т.е. педагог предлагает самостоятельно выполнить всю работу);

Эвристический метод направлен на проявление самостоятельности в каком – либо моменте работы на занятии, (т.е. педагог предлагает ребенку выполнить часть работы самостоятельно);

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
 - DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
 - DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
 - Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортона
 - альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;
- Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:
- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
 - качественное освещение в дневное и вечернее время;
 - музыкальная аппаратура;
 - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
 - костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах - М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011

10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
14. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 198
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

