

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023 г.
Протокол № 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Время танцевать»

(Развитие хореографических способностей)

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (144 часа)*

Возрастная категория: *9-15 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на *бюджетной основе*

ID-номер программы в АИС «Навигатор» **8653**

Автор-разработчик:
Цельковская Алина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка	3 стр.
Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы Отличительные особенности	4 стр.
Адресат программы.	6 стр.
Уровень программы. Объем и сроки реализации.	6 стр.
Цель. Задачи программы.	6 стр.
Формы обучения	6 стр.
Особенности организации образовательного процесса	7 стр.
Содержание программы. Учебный план.	7 стр.
Планируемые результаты.	13 стр.

II. Комплекс организационно педагогических условий.

Календарный учебный график	13 стр.
Условия реализации программы	22 стр.
Формы аттестации. Оценочные материалы.	22 стр.
Методическое обеспечение.	23 стр.
Список литературных источников. Интернет-ресурсов.	25 стр.
Приложение №1-5	27стр.

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения и музыка, где тело действительно обрело свой полнокровный язык.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная хореография – это, прежде всего авторская хореография. Современные хореографы ищут пути совершенствования хореографической, образной системы за счет максимального выявления эмоционально-выразительной силы танца. Танец имеет, прежде всего, коммуникативную функцию и направлен на раскрытие определенной идеи, некоего сообщения, которое танцор должен донести до зрителя. Посмотрев танец, зритель не может вспомнить каждое движение в отдельности, но запоминает впечатление от всего танца, его формы, от того, как развивалось содержание, и какое состояние он в результате пережил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцуй красиво» составлена в соответствии с общей концепцией воспитания, современными методиками и формами обучения танцам, разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ежегодно обновляется с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Актуальность данной образовательной программы. Каждое занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей. Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с детьми в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брей-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются двигательные привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. На занятиях дети дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, характерной и современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Представляемый учебный материал программы включает разные техники современного танца, позволяющие расширить координационные возможности обучающихся, научить правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это обеспечивает современным танцорам успех в достижении высших результатов.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы «Время танцевать» обусловлена тем, что занятия хореографией укрепляют здоровье, способствуют физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию учащихся, формируют интерес к танцевальному искусству, развивают художественный вкус, а главное знакомят с культурным наследием хореографического искусства. Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками хореографии повышает уровень владения телом, укрепляет их физическую подготовку в целом. Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, современного и народно-характерного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине, музыкально- ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой). Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы является её направленность на формирование у обучающихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности: изучение теории и творческая практика.

Программа направлена:

- на совершенствование у детей хореографического искусства;
- выявление одаренных детей с целью дальнейшего развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим, структурообразующим элементом, которой является классическая хореографическая подготовка. Другими значимыми элементами являются пластика тела и чувство ритма.

Адресат программы участвующих в реализации данной общеобразовательной программе дети от 9 до 15 лет, интересующиеся танцевальным искусством. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Занятия по группам осуществляются от 12 до 15 человек, но не исключает занятий с применением малых форм (2-6 чел.). В процессе обучения в объединение могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе в течение учебного года и последующего, но успешно прошедшие диагностику на выявление имеющихся умений и навыков (в соответствии с критериальным мониторингом).

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Госуслуги» и «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей в очной форме.

Форма обучения – очная, форма занятий групповая. Группы формируются в соответствии с психо-физическим развитием детей учитывая возрастную категорию: состав младшей группы 9-12 лет, средняя 13-15 лет.

Уровень программы «Время танцевать» - ознакомительный и предполагает по окончании курса возможность дальнейшего обучения по общеобразовательным программам базового уровня.

Цель программы: создание условий для гармоничного развития детей посредством танцевального искусства, совершенствования начальных умений, творческих качеств, основных навыков исполнительства.

Задачи:

Предметные задачи:

- Укрепление общефизического состояния учащихся;
- Развитие технических навыков вместе с развитым чувством ритма и музыкальностью;
- Формирование представления о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- Формирование навыков самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
- Развитие у учащихся через пластическую технику передавать содержание музыкального материала;
- Развитие навыков самостоятельной творческой деятельности.

Личностные задачи:

- Формирование уважительного отношения к взрослым и сверстникам;
- Развитие волевых качествах и чувства самоконтроля в процессе обучения;
- Развитие устойчивого интереса к творческой деятельности;
- Проявление любви к творческому труду, развитие самостоятельности и импровизационных способностей у детей;

- Профилактика предупреждения правонарушений и детской беспризорности.

Метапредметные задачи:

- Приобщение учащихся к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт;
- Умение работать в коллективе, проявление коммуникативных качеств, ответственности.
- Устойчивая мотивация к дальнейшему профильному обучению.

Объём и сроки реализации программы – 144 часа (36 недель). Форма занятий – очная, группа 12 - 15 чел. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.) с переменной 5-10 мин.

Формы обучения:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник;
- репетиция;
- концерт, открытое занятие (итоговое).

Особенности организации образовательного процесса. На занятиях через игровые технологии предполагается освоение азоров ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Разделы обучения	Общее кол-во Часов	Из них		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Изучение разогрева.	4	1	3	Наблюдение.
2	Знакомство с новыми элементами танца	10	2	8	Опрос, беседа, наблюдение
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	10	2	8	Выполнение упражнений
4	Основы импровизации	10	2	8	Выполнение упражнений
5	Изоляция	8	1	7	Выполнение упражнений

6	Знакомство с новыми понятиями	12	2	10	Беседа, опрос, Выполнение упражнений
7	Координация	10	1	9	Выполнение упражнений
8	Кросс	10	1	9	Выполнение упражнений
9	Стрейчинг	10	1	9	Выполнение упражнений, показ
10	Повороты	8	2	6	Выполнение упражнений
11	Разучивание комбинаций	10	2	8	Выполнение упражнений
12	Закрепление изученного материала	2	0	2	Контрольное занятие, показ
13	Подготовка к открытому занятию	2	0	2	Демонстрация, показ
14	Открытое занятие	2	0	2	Показ
15	Изучение новых движений	8	2	6	Демонстрация, показ
16	Координация и шаги	8	1	7	Демонстрация, выполнение упражнений
17	Изучение элементов и комбинаций	10	2	8	Демонстрация, выполнение упражнений
18	Развернутые комбинации	8	2	6	Демонстрация, выполнение упражнений.
19	Открытое занятие	2	0	2	Концерт
	Итого	144ч	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Водное занятие. Изучение разогрева.

Теория первого раздела: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач.

Теоретические и методические основы правил и логики перестроений, поворотов, построений с музыкой.

Практика первого раздела: - Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и

расслабление позвоночника). Виды plie. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне.

2. Знакомство с новыми понятиями.

Теория второго раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов движений.

Практика второго раздела: Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног. Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция. Термин «Кросс». Техника передвижения в пространстве шагами примитива.

3. Упражнения развивающие гибкость позвоночника.

Теория третьего раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов в танце.

Практика третьего раздела: Техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll-down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение. Изучение движения Flat back..«Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.

4. Основы импровизации.

Теория четвертого раздела: Теоретические и методические знания законов драматургии и актерского мастерства.

Практика четвертого раздела: Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

5. Изоляция.

Теория пятого раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов изоляции.

Практика пятого раздела: Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату.

6. Знакомство с новыми понятиями.

Теория шестого раздела: Теоретические и методические знания и исполнения элементов движений.

Практика шестого раздела: - Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.

7. Координация.

Теория седьмого раздела: Теоретические и методические знания

Практика седьмого раздела: - Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.

8. Кросс.

Теория восьмого раздела: Теоретические и методические знания исполнения шагов.

Практика восьмого раздела: Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45 градусов во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе.

9. Стретчинг.

Теория девятого раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов Йоги.

Практика девятого раздела: Упражнения стретчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой и т.д.

10. Повороты.

Теория десятого раздела: Теоретические и методические знания исполнения вращений.

Практика десятого раздела: Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах. Повороты на одной ноге с passé.

11. Разучивание комбинаций.

Теория одиннадцатого раздела: Теоретические и методические знания исполнения современного танца.

Практика одиннадцатого раздела: Упражнения для позвоночника: twist torca, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками (последовательное перемещение из уровня в уровень). Примечание: каждое первоначальное движение должно исполняться на 4 счета. Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза. Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней.

12. Закрепление изученного материала.

Теория двенадцатого раздела: Теоретические и методические знания исполнения современного танца.

Практика двенадцатого раздела: Повторение движений и комбинаций, разученных за время данного курса. Зрительская практика: просмотр выступлений детских хореографических коллективов.

13. Подготовка к открытому занятию.

Теория тринадцатого раздела: Теоретические и методические знания исполнения современного танца на сцене.

Практика тринадцатого раздела: Построение хода занятия. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

14. Открытое занятие.

Практика четырнадцатого раздела: Демонстрация изученного материала. Анализ занятия с воспитанниками.

15. Изучение новых движений.

Теория Пятнадцатого раздела: Теоретические и методические знания исполнения современного танца.

Практика пятнадцатого раздела: - Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, таза. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop. Техника исполнения high release. Примечание: движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад. Положение arch – небольшой прогиб торса назад.

16.Координация и шаги.

Теория шестнадцатого раздела: Теоретические и методические знания.

Практика шестнадцатого раздела: Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу. Шаги в джаз манере. Исполнение «квадроплета», при котором на счет «и -два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги. Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом. Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта). Шаги в мюзикл-комеди -джаз манере – шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону, исполняется по заданному педагогом рисунку.

17.Изучение элементов и комбинаций.

Теория семнадцатого раздела: Теоретические и методические знания.

Практика семнадцатого раздела: Простейшие комбинации: plie; battements tendus; battements jetes; grands battement jetes с движениями руками по основным позициям, поворотами, перекатами. Комбинация, воспитывающая умение распределять напряжение, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же – напряжен. Комбинация, развивающая координацию (координация двух центров). Комбинация, включающая в себя движения торса, шагов и grand battements на середине зала, в продвижении по диагонали. Комбинация в партере: с исполнением элемента «березка», перекаат, мосты с переворотом.

18.Разывернутые комбинации.

Теория восемнадцатого раздела: Теоретические и методические знания.

Практика восемнадцатого раздела: Demi-grand plie с элементами flat back, drop, deep body bend, curve со сменой уровней. Примечание: комбинация исполняется по выворотным и параллельным позициям. Battements tendus et battements jetes с изгибами корпуса, работой рук по схеме А-Б-В-П позиция, так же обратно, с переходами в параллельные позиции. Pas de bourre en dehors et en dedans со скользящими прыжками в продвижении по диагонали, с вращениями. Прыжки с шагами в джаз манере. Grand battements на середине зала крестом, по квадрату. Adagio с использованием движений корпусом. Комплекс партерных позиций и положений, партерных растяжек (стрейчинг).

19.Открытое

занятие: Демонстрация изученного материала. Анализ экзамена с воспитанниками. Подведение итогов года.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	День открытых дверей	Сентябрь	Родительское собрание
		«День учителя»	Октябрь	Участие в концерте
		«День матери»	Ноябрь	Участие в концерте
		Новогодняя игровая программа для детей	20.12.2023 30-12.2023	Участие в игровой программе
		«Масленица»	март	Участие в игровой программе
		«День защиты детей»	июнь	Участие в концерте
2	Гражданско - патриотическое	«День города»	Сентябрь	Участие в концерте
		«День народного единства»	Ноябрь	Участие в концерте
		«День защитника Отечества»	Февраль	Участие в концерте
		«День Победы»	Май	Участие в концерте
3	Работа с родителями	Родительские собрания	Август-сентябрь	Беседа
4	Работа с родителями		Декабрь, май	Отчетный концерт
5	Воспитание культуры поведения	«Сценическая культура»	В течение года	Беседы

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Владеть начальными навыками хореографии: современного, классического танца, элементами характерного танца, критериями грамотного и правильного исполнения движений и комбинаций.
- Выполнять элементы танца свободно, выразительно и пластично.
- Уметь импровизировать под музыку; точно и правильно воспроизводить характер музыки и ее размер.
- Воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма, динамики музыкального произведения; согласованно выполнять танцевальные движения.

Личностные результаты:

- Развить личностные качества, проявлять культуру чувств и эмоций, критическое отношение к художественному уровню произведения.
- Развить коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе.
- Проявлять устойчивый интерес к танцевальному искусству, общественную активную позицию.
- Соблюдать культуру общения и поведения в социуме.

Метапредметные результаты:

- Уметь передавать зрителям своё понимание красоты, добра, радости с помощью танца, эмоциональной выразительности.
- Испытывать потребность в саморазвитии, проявлять самостоятельность, ответственность.
- Проявлять устойчивый интерес к данному виду занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график

п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.			Изучение разогрева. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Виды plie. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
2.			Повторение пройденного материала.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 82	Показ пройденного материала
3.			Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
4.			Повторение пройденного материала.	2		Практическое занятие	ДТД М	Показ пройденного

							каб. №82	материала
5.			Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. №82	Опрос Показ пройденного материала
6.			Партерная гимнастика. Движения на координацию	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 82	Показ пройденного материала
7.			Основы импровизации. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 82	Показ пройденного материала
8.			Изоляция. Основы импровизации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
9.			Знакомство с новыми понятиями. Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
10.			Повторение пройденного материала. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
11.			Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
12.			Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Основы импровизации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала

13.			Повторение изученного материала. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
14.			Упражнения стретчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой и т.д.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
15.			Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах. Повороты на одной ноге с passé.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
16.			Закрепление пройденного материала на середине, Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
17.			Разучивание элементов скручивания корпуса, используя подушку. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
18.			Упражнения для позвоночника: twist torca, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
19.			Повторение пройденного материала. Основы импровизации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
20.			Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза. Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала

			пространстве по заданной схеме со сменой уровней.					
21.			Повторение пройденного материала. Комбинация для рук на развитие координации. Кросс.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
22.			Повторение пройденного материала. Основы импровизации. Разучивание движений на середине: port de bras корпуса, relives'. Стретчинг с использованием ленты: вспомогательные движения на полу (укрепление брюшного пресса).	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
23.			Повторение пройденного материала. Упражнения на координацию.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
24.			Повторение пройденного материала. Кросс. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
25.			Партерная гимнастика. Основы импровизации. Кросс.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
26.			Повторение пройденного материала. Разучивание комбинации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
27.			Повторение пройденного материала. Продолжении разучивания комбинации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
28.			Повторение пройденного материала. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала

29.		Разучивание комбинации. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
30.		Закрепление материала. Работа с корпусом, рук и ног.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
31.		Повторение движений и комбинаций, разученных за время данного курса.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос, Тестирование
32.		Повторение движений и комбинаций, разученных за время данного курса.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
33.		Построение хода занятия. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
34.		Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Виды plie. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
35.		Повторение пройденного материала.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
36.		Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
37.		Повторение пройденного материала.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос, Тестирование

38.		Партерная гимнастика. Движения на координацию	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла
39.		Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла
40.		Изоляция. Основы импровизации.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос, Тестиро вание
41.		Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла
42.		Повторение пройденного материала. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройден ного материа ла
43.		Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла
44.		Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Основы импровизации.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла
45.		Повторение изученного материала. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройден ного материа ла
46.		Шаги примитива в быстром темпе.	2		Практич еское занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройден ного материа ла

47.		Упражнения стретчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
48.		Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах. Повороты на одной ноге с passé.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
49.		Закрепление пройденного материала на середине, Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
50.		Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
51.		Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
52.		Повторение пройденного материала. Основы импровизации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
53.		Упражнения для позвоночника: twist torca, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
54.		Повторение пройденного материала. Основы импровизации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
55.		Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала

56.			Повторение пройденного материала. Комбинация для рук на развитие координации. Кросс.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
57.			Стретчинг с использованием ленты: вспомогательные движения на полу (укрепление брюшного пресса).	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
58.			Повторение пройденного материала. Упражнения на координацию.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
59.			Повторение пройденного материала. Кросс. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
60.			Партерная гимнастика. Основы импровизации. Кросс.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Опрос Показ пройденного материала
61.			Повторение пройденного материала. Разучивание комбинации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
62.			Повторение пройденного материала. Продолжении разучивания комбинации.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
63.			Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
64.			Разучивание комбинации. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала

65.			Закрепление материала. Работа с корпусом, рук и ног.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
66.			Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад. Hip lift (подъем бедра вверх). Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). Twist торса.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	Показ пройденного материала
67.			Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «зеркало» и «сиамские близнецы».	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	
68.			Повторение движений и комбинаций, разученных за время данного курса.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	
69.			Построение хода занятия. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	
70.			Репетиция.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	
71.			Демонстрация изученного материала. Анализ занятия с воспитанниками.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 82	
72.			Концерт	2		Практическое занятие	ДТД М сцена	
			ИТОГО	144				

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Для хореографических занятий используется специальное помещение, оборудованное специальными

станками и зеркалами. На занятиях учащимся предполагается быть в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять их движений. Костюмы для занятий и специальную обувь учащиеся приобретают по рекомендации педагога.

Необходимо для успешных занятий, репетиций, концертной деятельности использование цифровых **образовательных ресурсов**:

- Компьютер, сервер, программное обеспечение.
- CD – диски, флэш – накопители.
- Мультимедийные презентации.
- Электронная библиотека.
- Видео материалы.

Кадровое обеспечение: квалифицированный педагог дополнительного образования, знающий специфику работы в данном учреждении, владеющий знаниями по основам хореографии, имеющий опыт работы с детьми.

Формы аттестации и контроля. Для аттестации обучающихся в коллективе проводится:

- *Первичная диагностика* – в начале учебного цикла;
- *Промежуточная аттестация* (на занятиях);
- *Итоговая аттестация* – в конце учебного цикла.

Формы проведения аттестации:

- открытые занятия для родителей, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- отчетный концерт в конце учебного цикла, где обучающиеся показывают через танцевальные постановки все, чему научились.
- выступления на различных мероприятиях, концертах, конкурсах.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является педагог (руководитель объединения, студии) с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Результат освоения данной программы отслеживается с помощью следующих форм:

- Тестовые задания;
- Зачеты;
- Творческие задания;
- Открытые занятия;
- Концерты;
- Конкурсы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Фото достижений.
- Фото и видео отчеты
- Видеозаписи выступлений.

- Мониторинг.
- Грамоты и дипломы.
- Журнал учета педагога.

Методическое обеспечение программы

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему, выделение следующих **принципов обучения**:

- *Принцип гуманистической направленности* (предполагает подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности);

- *Принцип адекватности особенностям психического развития учащегося* (предполагает изучение педагогом психофизиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением);

- *Принцип дифференциации и индивидуального подхода* (предполагает дополнительные занятия с детьми соответствующего года обучения, исполняющими партии в разных хореографических постановках, с учётом уровня развития каждого учащегося; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива);

- *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования* (предполагает чёткое следование разработанной педагогом модифицированной программе);

Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» (предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта).

Методы обучения:

- Словесный метод - беседы об искусстве хореографии, о ее специфике и особенностях о коллективе, выпускниках и т. д.; объяснение нового материала; дискуссия о прошедших выступлениях.

- Метод сенсорного восприятия - демонстрация видеоматериалов по хореографии;

- Практический метод — планирование, постановка задачи, управление процессом выполнения, оперативное стимулирование и контроль, анализ работы, выявление причин недостатков и корректирование обучения до полного достижения цели; воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого;

- Проблемно–поисковый метод (погружение в образ);

- Метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

- Метод контроля и самоконтроля.

- Наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и

всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- Аналитический (сравнения и обобщения, мониторинг и развитие логического мышления);

- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Литература для педагога

1. Алексидзе Г.Д. Школа балетмейстера. Учебное пособие. М: - ГИТИС – 2011 – 104с.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб:- Лань – 2006 – 240с.
3. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
4. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
5. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии - М: - Детство-пресс2009-288с.
6. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104 с.
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 – 8 класс). Учебное пособие. СПб: Лань, Планета музыки – 2009 – 320с.
8. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб: - Лань-2009-384с.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: Гитис,2000-440с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
11. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
12. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2004. – 200 с.
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.. Учите детей танцевать. – М.: Владом–2004 – 256с.

Дополнительная литература:

1. Захаров. Сочинение танца. - М.: Искусство-1983 – 224с.
2. Пети Р. Тан лие с Нуриевым. Нижний Новгород: Деком – 2007 – 80с
3. Холфина С.С. Вспоминая мастеров московского балета...- М.: Искусство-1990-377с.

Литература для детей:

1. Дубкова С. И. Блистательный мир балета. – М.: - Белый город – 2007 – 480с.
2. Дубкова С.И. легенды. – Тверь – ИПК Парето – Принт2010 – 336с.
3. Люси Смит Танцы. Начальный курс. – М: - АСТ, Астрель, Издательство-2001 – 48с.
4. Худеков С.Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал. – М: - Эксмо – 2010 – 544с.
5. Яковлева Ю. Азбука балета. – М: - Новое литературное обозрение –2008 – 216с.

Интернет-ресурсы

1. video-dance.ru/ballet/classical-ballet/
2. www.last.by/music
3. www.horeograf.com/videopomoshh
4. open-art.com.ua/klassicheskaya-horeografiya
5. <https://dancehelp.ru/>
6. <https://infourok.ru/>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=Kkpfw7YBpPE>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=jj8e5O34-44>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Iwgqr55Ln3Y>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE>
11. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBFSEbzBRK7rMG1B412WeoKo95eVNjuq6>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=PhXa0MSdK94>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc>
14. [Постановка корпуса _ Modern-jazz. Урок №1](#)
15. [Постановка корпуса _ Modern-jazz. Урок №1](#)
16. [Позиции ног _ Modern-jazz. Урок №2](#)
<https://www.youtube.com/watch?v=50KaiCs9iWA>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=DyHJuS9IX6U>
18. [Танцевальные уроки для детей. Урок 1. Современная хореография](#)
19. [Battement tendu _ Modern-jazz. Урок №11](#)
20. [BATTEMENT TENDU JETE in modern-jazz dance. Урок танца #13](#)
21. [Волна телом. Body roll _ Modern-jazz. Урок №8](#)
22. [РАЗМИНКА _ WARM UP _ Modern-jazz. Урок танца №9](#)
23. [Упражнения для верхней части позвоночника. Curve и arch _ Modern-jazz. Урок №5](#)
24. [ЕСАРТЕ.RU Открытый урок по хореографии для детей от 6-7 лет](#)
25. [Как сделать КУВЫРОК _ Modernjazz. Урок №18](#)

26. [Мастер-класс Марии Володиной в центре изучения искусства танца ГРАНДБАЛЕТ \(Grand](#)
27. [Открытый урок_ ансамбль Лукоморье группа Жар-птица \(часть 1\)](#)
28. [Открытый урок_ ансамбль Лукоморье группа Жар-птица\(часть 3\)](#)
29. [РАЗМИНКА! Гимнастика для детей! Упражнения для подготовки мышц к занятиям](#)
30. [СВИНГ в современной хореографии. Урок танца #21. Modern Jazz & Contemporary](#)
31. [Урок 4. Ритмика для детей 6-7 лет. Силовой урок](#)
32. [Урок танца №17. Lunge \(Tombe\)_ Modern-jazz](#)

Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к современному танцу;
- выявление уровня информированности в области современных танцев;
- определение мотивации к занятиям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения.
- определение уровня практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам общеобразовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами;
 - выявление уровня усвоения теоретических знаний;
 - определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы;

Мониторинг – начальный (первичная диагностика на начало учебного цикла). Мониторинг – итоговый (на конец учебного цикла).

Мониторинг распределяется по оценочной таблице. Результаты (низкий, средний, высокий) оцениваются по показателям качества освоения ребенком хореографической деятельности по критериям:

1. Знание специальной терминологии хореографии.

2. Техника исполнения.
3. Практическое выполнение хореографических элементов.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Хореографические постановки.

Методика общей системы оценки (диагностики) хореографических способностей учащихся происходит по 10-балльной шкале:

1-3 балла – низкий уровень,

4-6 баллов – средний уровень,

7-10 баллов – высокий уровень.

1. Знание специальной терминологии хореографии

Детям предлагается ответить на 10 заданий. Баллы ставятся по количеству правильных ответов.

Минимальная оценка 1 балл – полное отсутствие знаний.

Максимальная оценка 10 баллов – знание всей терминологии, соответствующей своему году обучения.

2. Техника исполнения. Практическое выполнение элементов хореографии

Вариант 1. Учащимся предлагается выполнить 10 заданий (хореографических элементов). Баллы ставятся по количеству правильно выполненных заданий.

Вариант 2. Учащимся предлагается выполнить произвольное количество хореографических элементов.

Минимальная оценка 1 балл - ребенок не может выполнить ни одно из предложенных заданий, помощь взрослого не принимает.

2-3 балла – учащийся выполняет несколько из предложенных заданий, принимает помощь взрослого.

4-6 балла – учащийся с помощью взрослого выполняет половину предложенных заданий.

7- 9 баллов – учащийся выполняет самостоятельно более половины предложенных заданий.

Максимальная оценка 10 баллов - ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания, выполняет импровизацию.

3. Развитие коммуникативных навыков

Минимальная оценка 1 балл – не идет на контакт.

2-3 балла – избирательное общение со сверстниками.

4-6 баллов – общается, взаимодействует с половиной коллектива.

7- 9 баллов – общается, взаимодействует с большей частью коллектива, координирует свои движения с партнерами, предлагает свою помощь.

Максимальная оценка 10 баллов – учащийся с легкостью и удовольствием общается со всем коллективом, координирует свои движения со всем коллективом, оказывает помощь.

4. Хореографические постановки

Минимальная оценка 1 балл – если не участвовал в постановке. 5 баллов –

если участвовал в половине постановок.

Максимальная оценка 10 баллов – учащийся принимает участие во всех постановках, участвует в концертных выступлениях.

Результаты диагностики заносятся в таблицу. В столбцы «балл»-соответствующий балл по каждому ребенку, в столбцы «уровень»: буква «н» (низкий уровень), «с» (средний уровень), «в» (высокий уровень).

Алгоритм подсчета данных таблицы:

Итого – мы суммируем столбец со значением «на начало» «промежуточное», «на конец» баллы всех детей.

Итого низкий уровень – мы суммируем столбец со значением «н» (низкий уровень) всех детей.

Итого средний уровень – мы суммируем столбец со значением «с» (средний уровень) всех детей.

Итого высокий уровень – мы суммируем столбец со значением «в» (высокий уровень) всех детей.

Средний балл - Значение «Итого» делим на количество детей.

Таблица

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Техника исполнения		Знание специальной терминологии и хореографии		Практическое выполнение элементов хореографии		Развитие коммуникативных навыков		Хореографические постановки	
		на начало		на начало		на начало		на начало		на начало	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
	Итого										

	Итого низкий уровень										
	Итого средний уровень										
	Итого высокий уровень										
	Средний балл										

Азбука музыкального движения

Необходимо изучать основные виды движений в единстве с музыкальным образом. Дети должны сразу почувствовать, что движение и музыка в каждом упражнении, игре, танце органически связаны содержанием и формой. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ.

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения. Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли. Развивая фантазию и воображение, дети учатся на основе музыкального образа и выразительного жеста найти его пластическое решение, используя сценическое пространство. Поэтому работа над созданием образа начинается с прослушивания музыки. Потом дети отвечают на вопросы: Какие чувства передает музыка? О чем рассказывает музыка? Как рассказывает музыка? Таким образом, дети учатся анализировать, определять структуру, форму, характер, образный строй музыкального произведения. На основе звуковых ассоциаций рождаются образы. Определив тему музыкального произведения и выбрав ассоциативный образ, происходит выбор соответствующей позы. Дается задание выразить всеми доступными средствами заданный образ, который гармонично существует внутри музыкального произведения. После прохождения по предмету «Азбука движения и музыкальная грамотность» учащиеся должны иметь большой запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков. Все это создает благоприятную почву для дальнейшего освоения учащимися хореографического искусства.

Элементы классического танца.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

Основной задачей начального обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. К занятиям по классическому танцу педагог должен подходить особенно внимательно и бережно. Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность и приседание, постановка корпуса, рук и головы, координация движения. В результате регулярных занятий фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость.

Экзерсис начинается у станка, затем, по мере усвоения движения, переносится на середину зала. Нагрузку в течение занятия следует распределять равномерно во всех упражнениях. Последовательность экзерсиса не должна быть случайной, должно быть логическое сочетание движений. Если нахожу необходимым, увеличиваю количество повторений какого - либо движения, то следующее упражнение можно сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко можно получить травму. В классическом танце различают пять позиций ног.

Танцевальная импровизация. Репетиционная – постановочная работа. Сценическая практика.

В работе для развития танцевально-игрового творчества учащимся предлагаются творческие задания. Детям предлагается самостоятельно выполнить движение под музыку, используя импровизацию. Такие задания развивают у них образность, выразительность движений, способствуют накоплению музыкальных впечатлений, музыкального опыта.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Музыкальное движение дает возможность детям активно входить в музыку через импровизацию, создавать свои собственные танцевальные композиции. Но прежде чем образы импровизаций станут ясными и выразительными, дети должны пройти под руководством педагога путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой. Импровизируя, дети проявляют творческую активность, развивают воображение, раскрывают свою индивидуальность. Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально – пластических композиций. В процессе обучения дети знакомятся с элементами актерского мастерства как элементами сценического действия:

- *внимание - закон сценического действия*
- *воображение - основа действия*
- *образ (внешний и внутренний)*
- *сценическая задача (движение-действие)*
- *взаимодействие и общение*

Задача творческого процесса - добиться соответствия эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности. При этом обязательно учитываются физические данные исполнителя. Процесс создания танцев творческий, исполнение осмысленное.

Приложение 3

Словарь терминов основ современной хореографии.

- A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.
- ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлинённой руки.
- ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.
- ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.
- ASSEMBLE [асамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.
- ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.
- BATTEMENTS AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battements developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.
- BATTEMENTS DEVELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.
- BATTEMENTS FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В джаз-модерн танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.
- BATTEMENTS FRAPPE [батман фраппе] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le sou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENTS RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENTS RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.
- BATTEMENTS TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В джаз - модерн танце исполняется так же по параллельным позициям.
- BATTEMENTS TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battements tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

- BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").
- BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
- BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
- CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
- CORKSCREW TURN [корскриу тур повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
- COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.
- CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.
- DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.
- DEEP CONTRACTION [диип контракш] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
- DE GAGE [де гаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.
- DEMI-PLIE [деми - плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- DEMI ROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
- DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.
- EMBOITÉ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.
- EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.
- EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.
- ERAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croise (закрытый) и eraulement efface (стертый, открытый),
- FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

- FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.
- FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.
- FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).
- FROG-POSITION [фрог - позишн] – положение, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,
- GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.
- GRAND BATTLEMENTS [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.
- GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".
- GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.
- HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.
- HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,
- HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.
- HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".
- JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.
- JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
- JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)
- JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.
- JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.
- KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,
- LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.
- LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

- LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
- PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourre. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.
- PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.
- PAS DE BOURRE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourre, В модерн-джаз танце во время pas de bourre положение sur le cou-de-pied не фиксируется.
- PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.
- PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, который состоит из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.
- PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre), либо на 45° или 90°.
- PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.
- PIROUETTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или ep. dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.
- PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
- POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.
- PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полу пальцах" и point.
- PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
- PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.
- RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
- RELEVÉ [релеве] - подъем на полу пальцы.
- RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bourree en tournant.
- ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
- ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
- ROND DE JAMBE PATERRE [рон де жамб партерр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

- ROND DE JAMBE EN L 'AIR [рон де жамб ан лер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.
- SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.
- SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,
- SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.
- SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.
- SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
- SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.
- STEP BALL CHANGE [степ болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полу пальцах (синоним step ra dehoure).
- SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.
- SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
- СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
- THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.
- TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.
- TOMBĚ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,
- TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса тяжести корпуса.
- TOUR CHA^NES [тур шене] - полуповороты исполняются один за другим на двух ногах: по диагонали или по кругу, на высоких полу пальцах, в джаз - модерн танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Приложение 4

Понятия природных физических данных и природных качеств.

ВЫВОРОТНОСТЬ

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают

его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При не достаточной выворотности ног, колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;

на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

на чрезмерное разгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина плоская, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близко друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-

ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь – «косоплапее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах. При недостаточной выворотности в голени и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

ПОДЪЁМ СТОПЫ

Определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ)

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребенка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость

затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

ЛОВКОСТЬ

Выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

БЫСТРОТА

Проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; частоту (темп) движений.

Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

СИЛА

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе и наименьшая - при вдохе.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режиме сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений

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

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

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

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

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ

Музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

АРТИСТИЧНОСТЬ

Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной натуры.

Говоря, о природных физических данных детей младшего возраста мы не должны, забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.