

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования «Воспитание»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
от 30.08.2024г.
протокол №1



Утверждаю:
Директор Центра «Воспитание»
О.В.Титова
О.В.Титова
Приказ № 115-од от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественной направленности
«Танцевальная азбука»

Тип программы: модифицированный

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Пухомелина Ирина Петровна
педагог дополнительного образования

Мешовск, 2024г.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Среди множеств форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства.

Решая задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографией, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов детей. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации воспитания личности.

Занятие хореографией помогает развить воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций.

Искусство танца богато и многообразно. Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира и человеческих взаимоотношений.

Основой основ изучения хореографического искусства является классический танец с его веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение классического тренажа в урок

способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Образцы народной хореографии, изучаемые на уроке, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность. Анализируя характер движений, пространственное построение танца, его ритмический рисунок, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, этнографии народа.

Программа «Танцевальная азбука» направлена на формирование у учащихся основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Дети, занимающиеся искусством, в частности, хореографией - это люди особые, духовные. Через актерство, игру, сказку они учатся понимать добро и зло, человеческую душу. Они учатся думать и общаться. Дети познают себя, других людей, природу, тем самым учатся жизни.

Направленность программы: художественная.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – стартовая.

Актуальность: целенаправленная работа по обеспечению учащихся дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, народной, классической музыки.

Новизна. Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели дополнительного образования. Адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяет осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

Педагогическая целесообразность и особенности программы состоит в том, чтобы при помощи синтеза современных педагогических технологий и

собственного педагогического опыта укрепить здоровье, развить физические, актерские и творческие способности учащегося.

Отличительной особенностью программы является ее выделение в самостоятельный предмет. Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Отличительной особенностью программы является необходимость более раннего обучения детей хореографии, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, реализацию творческого материала соответственно их психическому развитию.

Согласно обеспечению образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации данной программы можно формировать отдельные подгруппы для детей с

- нарушением слуха;
- нарушением зрения;
- задержка психического развития и другие трудности воспитания и обучения ребёнка.

Адресат программы. Программа предназначена для детей дошкольного и школьного возраста от 5 до 8 лет, не имеющих предварительной подготовки. Группы не делятся по половой принадлежности. Уровень формирования интересов и мотивации к занятиям хореографии выявляется предварительно в беседах с родителями. Состояние физического здоровья подтверждает наличие справки от врача.

Возраст учащихся: 5-9 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы: 288 часа.

Срок реализации программы: 2 года.

Форма обучения: очная (с применением дистанционных форм).

Особенности набора: свободный.

Форма организации образовательной деятельности: студия.

Название объединения: студия хореографии.

Состав группы: постоянный.

Формы занятий: - групповые по количеству участников;

- индивидуальные (беседы, консультации, дистанционные);
- по подгруппам (творческие задания).

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Режим занятий: периодичность: 2 раза в неделю;

продолжительность: 2 академических часа по 40 минут.

Язык преподавания – русский.

1.2 Цель и задачи

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение детей к танцевальному искусству, развитию их художественного вкуса и физического совершенства.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать **следующие задачи:**

Обучающие – развить познавательный интерес к танцевальной деятельности, развить психические функции, совершенствовать психомоторику, приобрести навыки выразительности, пластичности, приобрести навыки внимания, памяти, мышления.

Развивающие – развить мотивацию к музыкально-танцевальному виду деятельности, потребность к самостоятельному развитию своих физических и музыкальных способностей, развить коммуникативные навыки посредством выполнения совместных движений, развить чувство ритма, музыкальности, выразительности, развить мышечную память.

Воспитательные – формировать у учащихся активную жизненную позицию, культуру общения и поведения в социуме, бережное отношение к своему здоровью, воспитать чувство коллективизма и ответственности за общее дело, воспитать чувство взаимопомощи, уважения к партнерам по танцу, воспитать этические и моральные нормы.

При дистанционном обучении

- формирование навыка владения техническими средствами обучения;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную

деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

1.3. «Содержание программы»

Учебный план

(первый год обучения)

№ п/п	Название, раздел, тема	Количество часов			Формы занятий	Формы аттестац ии/контр оля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа	Опрос
1.1.	Инструктажи	2	1	1	Беседа	Опрос
2	Раздел2.Коллекти вно-порядковые и ритмические упражнения					
2.1.	Маршировка на месте. Знакомство с понятием шеренга.	8	4	4	Учебное занятие	Наблюден ие. Опрос
2.2	Начало и окончание движения вместе с музыкой.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюден ие. Опрос
2.3	Понятие о музыкальном вступлении.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюден ие. Опрос
2.4	Знакомство с темпами (быстрый, медленный,	8	4	4	Объяснение . Показ	Наблюден ие. Опрос

	умеренный).					
2.5	Хлопки, ходьба, бег в темпе музыки	8	4	4	Объяснение . Показ	Игра-соревнование
2.6	Маршировка по парам по кругу	4	2	2	Объяснение . Показ	Опрос
2.7	Знакомство с понятием колонна и круг	8	4	4	Показ - демонстрация	Наблюдение. Опрос
2.8	Построение в колонну парами, по четыре и снова в круг и т.д.	8	4	4	Учебное занятие	Опрос. Практическое выполнение
2.9	Остановка после шага, бега, подскоков.	4	4	-	Учебное занятие	Наблюдение. Опрос
3	Раздел 3. Упражнения для развития техники танца.					
3.1	1-я, 2-я свободная позиция ног.	4	4	-	Показ - демонстрация	Наблюдение. Опрос
3.2	3-я, 6-я свободная позиция ног.	4	4	-	Показ - демонстрация	Наблюдение. Опрос
3.3	Постановка корпуса головы. Повороты вправо,	4	2	2	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос

	влево и наклоны головы.					
3.4	Вытягивание ноги в сторону, вперед, назад по первой свободной позиции.	8	4	4	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
3.5	Полуприседание по первой свободной и прямой позициям.	4	2	2	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
3.6	Различные прыжки на двух ногах.	8	4	4	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
3.7	Поднимание на полупальцы.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
3.8	Перенесение тяжести тела.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
4	Раздел 4. Элементы танца.					
4.1	Поклоны по первой свободной позиции ног с полуприседанием для девочек и наклоном головы для мальчиков.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюдение.
4.2	Положение рук на поясе, за юбку, руки опущены вниз.	4	2	2	Объяснение . Показ	Игросоревнование
4.3	Шаг на	4	4	-	Объяснение	Наблюдение

	полупальцах.				. Показ	ие. Опрос
4.4	Шаг с высоким подниманием колена.	4	4	-	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
4.5	Шаг с подскоком.	4	2	2	Объяснение . Показ	Игра-соревнование
4.5	Боковой приставной шаг.	4	2	2	Объяснение . Показ – демонстрация.	Наблюдение. Опрос
4.6	Боковой галоп.	4	2	2	Объяснение . Показ	Наблюдение. Опрос
5	Раздел 5. Итоговые занятия.					
5.1	Открытый урок по итогам 1-го полугодия	4	-	4	Открытый урок	Устный опрос, практический показ
5.2	Открытый урок по итогам 2-го полугодия	4	-	4	Открытый урок	Устный опрос, практический показ
5.3	Выступление на выпускном мероприятии	4	-	4	Концерт	Наблюдение
	Итого часов:	144	88	56		

Содержание тем программы 1-го года обучения.

Раздел 1. Введение.

Тема 1. Вводное занятие (2 час) Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Раздел 2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.

Тема 2. Маршировка на месте. Знакомство с понятием шеренга.

Теория: Ориентировка в пространстве.

Практика: Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 3. Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Теория: Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 4. Понятие о музыкальном вступлении.

Теория: Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Хлопки под музыку; прыжки на начало музыкальной фразы.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 5. Знакомства с темпами (быстрый, медленный, умеренный).

Теория: Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

притопы.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 6. Хлопки, ходьба, бег в темпе музыки.

Теория: Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;

хлопки.

Формы аттестации, контроля: Игра-соревнование.

Тема 7. Знакомство с понятиями колонна и круг.

Теория: Ориентировка в пространстве.

Практика: Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

упражнения и игры по ориентации в пространстве;

построение в круг;

построение в линию;

построение в две линии. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Построение в колонны парами, по четыре и снова в круг.

Теория: Ориентировка в пространстве.

Практика: упражнения с атрибутами (мяч, лента). Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве.

Формы аттестации, контроля: Опрос. Практическое выполнение.

Тема 9. Остановка после шага, бега, поскоков.

Теория: Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: простой шаг, бег и прыжки в разном темпе и характере. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Раздел 3. Упражнения на развитие техники танца.

Тема 10. 1-ая, 2-ая свободная позиция ног.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 11. 3-я, 6-ая свободная позиция ног.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Упражнения для корпуса. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 12. Постановка корпуса головы. Повороты вправо, влево, наклоны головы.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для плеч; упражнения для головы; упражнения для корпуса.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 13. Вытягивание ноги в сторону, вперед, назад по первой свободной позиции.

Теория: формирование правильной работы мышц спины, рук и ног, выработать устойчивость, навык координации движений.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости. Упражнения на развитие шага.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 14. Полуприседания по первой свободной и прямой позициям.

Теория: формирование правильной работы мышц спины, рук и ног, выработать устойчивость, навык координации движений.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости. Выполнения различных приседаний.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 15. Различные прыжки на двух ногах.

Теория: Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной, с ноги на ногу в разном темпе.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 16. Поднимание на полупальцы.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Упражнения для стопы в положении сидя, стоя. Поднимание на полупальцы без продвижения.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 17. Перенесение тяжести тела.

Теория: Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Упражнения для корпуса; Перенесения тяжести на переднюю и заднюю часть стопы. Перенесение веса тела с ноги на ногу.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Раздел 4. Элементы танца.

Тема 18. Поклоны по первой свободной позиции ног с полуприседанием для девочек и наклоном головы для мальчиков.

Теория: Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Разучивание поклона на середине зала. Исполнение под музыку. Объяснение значения поклонов.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение.

Тема 19. Положения рук на поясе, за юбку, руки опущены вниз.

Теория: Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Положение одной руки на поясе, затем двух. Положение рук за юбку (для девочек). Положение рук внизу вдоль корпуса, кисти рук не напряжены.

Формы аттестации, контроля: Игра-соревнование.

Тема 20. Шаг на полупальцах.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Упражнения для работы стопы. Поднимание на полупальцы на месте. Шаги на полупальцах в разных направлениях.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 21. Шаг с высоким подниманием колена.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Фиксация высокого колена с ненапряженной и напряженной стопой. Шаги с высоким подниманием колена в различном темпе.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Тема 22. Шаг с подскоком.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Отдельное исполнение шагов, затем подскоков, затем вместе шаги и подскоки с правой и левой ноги в различном темпе.

Формы аттестации, контроля: Игра-соревнование.

Тема 23. Боковой галоп.

Теория: Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Практика: Боковые шаги с правой и левой ноги по линиям, по кругу. Боковой галоп изучить по линиям. Исполнение в прочесе.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение. Опрос.

Раздел 5. Итоговые занятия.

Тема 24. Открытый урок по итогам 1-го полугодия.

Теория: Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся.

Формы аттестации, контроля: Устный опрос, практический показ.

Тема 25. Открытый урок по итогам 2-го полугодия.

Теория: Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Подведение итогов за год. Итоговая аттестация.

Формы аттестации, контроля: Устный опрос, практический показ.

Тема 26. Выступление на выпускном мероприятии.

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Формы аттестации, контроля: Наблюдение.

(второй год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	прак тика	
1.	Вводный контроль. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Опрос
2.	Музыкально-ритмические упражнения.	12	6	6	
2.1.	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	4	2	2	Наблюдение

2.2.	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	4	2	2	Наблюдение контрольное исполнение
2.3.	Упражнение для развития стопы.	2	1	1	Наблюдение
2.4.	Упражнение на развитие гибкости.	2	1	1	Наблюдение контрольное исполнение
3.	Партерный экзерсис.	4	2	2	Соревнование- игра.
4.	Танцевальные элементы и комбинации.	14	7	7	Творческие задания
4.1.	Танцевальный шаг с продвижением вперед, назад, в сторону.	2	1	1	Опрос
4.2.	Шаги на полупальцах с продвижением.	2	1	1	Опрос
4.3.	Шаги с высоким подниманием колена на всей стопе, на полупальцах.	2	1	1	Опрос
4.4.	Бег, сгибая колени, вынося прямую ногу вперед, назад.	4	2	2	Опрос
4.5.	Подскоки.	2	1	1	Опрос

4.6.	Галопы.	2	1	1	Опрос
5.	Танцевальная импровизация.	2	1	1	Наблюдение. Опрос.
6.	Постановка корпуса у станка и на середине зала.	4	2	2	Наблюдение. Опрос.
7.	Экзерсис у станка.	66	33	33	
7.1.	Позиции ног - I,II, III, V.	8	4	4	Устный опрос.
7.2.	Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3.	8	4	4	Устный опрос.
7.3.	Demi - plies по I, II, III, V п, grand - plies.	16	8	8	Устный опрос.
7.4.	Battements tendus.	14	8	6	Устный опрос.
7.5.	Понятие направления en dehors et en dedans.	2	1	1	Показ.
7.6.	Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Письменный опрос.
7.7.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Опрос.
7.8.	Relevés на полупальцы в I, II, V п.	6	2	4	Устный опрос.

7.9.	Перегибание корпуса назад и в сторону.	4	2	2	Показ.
8.	Экзерсис на середине зала.	12	6	6	
8.1.	Поклон.	2	1	1	Показ.
8.2.	Позиции ног - I,II, III, V.	4	2	2	Устный опрос.
8.3.	Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3.	4	2	2	Устный опрос.
8.4.	Port de bras - подготовительное и I.	2	1	1	Устный опрос.
9.	Постановочная и концертная деятельность.	20	7	13	Открытые показы
9.1.	Техника исполнения движений (темп, ритм).	2	1	1	Практический показ.
9.2.	Актерское мастерство.	4	2	2	Практический показ.
9.3.	Работа с репертуаром	14	4	10	Практический показ.
10.	Повторение пройденного материала.	8	4	4	Опрос
11.	Промежуточная и контрольная аттестация.	4	2	2	Контрольный урок. Аттестация.
Итого:		144часов			

Содержание учебного плана (второй год обучения). 144 часов.

1. Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии - 2 час.

Теория: Беседа о хореографических дисциплинах. Техника безопасности. Понятие о музыкальных размерах. Размер 2/4, 3/4.

Практика: Выхлопывание ритма. Прослушивание музыкального материала.

Формы занятий: Беседа, диагностика музыкально-ритмических способностей.

2. Музыкально ритмические упражнения(12ч.)

2.1. Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку(4ч.)

Теория: Для чего нужна сильная спина?

Практика: Упражнение в положении лежа, сидя. Прокачка определенных мышц спины. Работа в паре. Упражнение, стоя вплотную к стене.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения.

2.2. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба (4ч.)

Теория: Что такое позвоночник? Как он работает?

Практика: Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине, лёжа на животе. Растяжки у палки.

2.3. Упражнение для развития стопы (2ч.).

Теория: Понятие стопа. Последствия плоскостопия.

Практика: Упражнение для растяжки связок.

Упражнения выполняются по 8-16 раз на 4/4 музыкального размера.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения.

2.4. Упражнение на развитие гибкости (2ч.)

Теория: Понятие гибкости. Для чего нужна гибкость в быту и в хореографии.

Практика: Выполнение различных перегибов в плечевом и поясничном отделах.

Формы занятий: Беседа, практикум.

3. Партерный экзерсис. (4ч.)

Теория: основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке.

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц;

- упражнения на исправление осанки;

- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.;
- группировка, перекаты в группировки;
- стойка на лопатках с вытянутыми ногами;
- "колечко", "корзиночка";
- "мост" из положения лежа на спине;
- три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

Формы работы: объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация.

Формы контроля: соревнование - игра.

4. Танцевальные элементы и комбинации(14).

4.1. Танцевальный шаг с продвижением вперед, назад, в сторону.

Теория: Показ и объяснение правильного исполнения.

Практика: Показ.

Формы контроля: опрос.

4.2. Шаги на полупальцах с продвижением.

Теория: Показ и объяснение правильного исполнения.

Практика: Показ.

Формы контроля: опрос.

4.3. Шаги с высоким подниманием колена на всей стопе, на полупальцах.

Теория: Показ и объяснение правильного исполнения.

Практика: Показ.

Формы контроля: опрос.

4.4. Бег, сгибая колени, вынося прямую ногу вперед, назад.

Теория: Показ и объяснение правильного исполнения.

Практика: Показ.

Формы контроля: опрос.

4.5. Подскоки.

Теория: Показ и объяснение правильного исполнения.

Практика: Показ.

Формы контроля: опрос.

4.6. Галопы.

Теория: принципы исполнения движений.

Практика: Исполнения движений: галоп с вытянутыми коленями и стопами, галоп на смягченных коленях с невытянутыми стопами.

Формы контроля: опрос.

5. Танцевальная импровизация (2 ч.).

Теория: что такое танцевальная импровизация, видео-уроки, обсуждение разных видов импровизации, творческие задания.

Практика: создание новых образов по заданию педагогов на основе ранее выученных элементов и композиций.

Формы контроля: наблюдение, опрос.

6. Постановка корпуса у станка и на середине зала (4 ч.).

Теория: Что такое постановка корпуса? Путь напряжения правильный мышц.

Практика: Правильная постановка стопы. Упражнения на фиксацию коленей, бедер, пресса, диафрагмы, плеч, шеи, подбородка.

Формы контроля: наблюдение, опрос.

7.Экзерсис у станка 66(ч.).

7.1. Позиции ног - I,II, III, V (8ч.)

Теория: Изучение позиций ног (I,II,III,V).

Практика: Постановка позиций ног.

Форма контроля: Устный опрос.

7.2. Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3 (8ч.).

Первоначально изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

Теория: Изучение позиций рук.

Практика: Постановка позиций рук на середине зала.

Форма контроля: Устный опрос.

7.3. Demi - plies по I, II, III, V п, grand – plies (16ч.)

Теория: Изучение Demi - plie и grand - plie по позициям.

Практика: Выполнение Demi - plie и grand - plie лицом к станку.

Форма контроля: Устный опрос.

7.4. Battements tendus (14 ч.).

Теория: Изучение battements tendus:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

Практика: Выполнение battements tendus лицом к станку:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

Форма контроля: Устный опрос.

7.5. Понятие направления en dehors et en dedans (2 ч.).

Теория: Изучение понятий en dehors et en dedans.

Практика: Выполнение элементов с направлениями en dehors et en dedans.

Форма контроля: Показ.

7.6. Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4 ч.).

Теория: Изучение demi - rond de jambe par terre.

Практика: Выполнение Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans лицом к станку.

Форма контроля: Письменный опрос.

7.7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4ч.).

Теория: Изучение Rond de jambe par terre.

Практика: Выполнение Rond de jambe par terre en dehors et en dedans лицом к станку.

Форма контроля: опрос.

7.8. Relevés на полупальцы в I, II, V п. (6 ч.).

Теория: Изучение понятия Relevés.

Практика: Выполнение Relevés на полупальцы в I, II, V п. лицом к станку.

Форма контроля: Устный опрос.

7.9. Перегибание корпуса назад и в сторону (4ч.).

Теория: Изучение перегибов корпуса.

Практика: Выполнение перегибов корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Форма контроля: Показ.

8. Экзерсис на середине зала (12ч.).

8.1. Поклон (2ч.).

Теория: Изучение поклона для мальчиков и для девочек.

Практика: Выполнение поклона на середине зала.

Форма контроля: Показ.

8.2. Позиции ног - I, II, III, V (4ч.).

Позиции ног - I, II, III, V.

Теория: Изучение позиций ног на середине зала (I, II, III, V).

Практика: Постановка позиций ног на середине зала.

Форма контроля: Устный опрос.

8.3. Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3 (4ч.).

Первоначально изучается при неполной выворотности ног.

Теория: Изучение позиций рук на середине зала.

Практика: Постановка позиций рук на середине зала.

Форма контроля: Устный опрос.

8.4. Port de bras - подготовительное и I. (2ч.).

Теория: Изучение понятия Port de bras.

Практика: Выполнение Port de bras на середине зала.

Форма контроля: Устный опрос.

9. Постановочная и концертная деятельность (20 ч.).

9.1. Техника исполнения движений (темп, ритм) (2ч.).

Теория: Правила выполнения хореографических элементов.

Практика: Работа над постановкой танцевальных элементов в различном темпе и ритме. Музыкальная раскладка. Особенности исполнения.

Форма контроля: Практический показ.

9.2. Актерское мастерство (4ч.).

Теория: Способность перевоплощения.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на мимику лица. Упражнения для передачи внутреннего состояния. Упражнения на воображения.

Форма контроля: Практический показ.

9.3. Работа с репертуаром (14ч.).

Теория: Разбор постановочных работ. Слушание и разбор музыкального сопровождения. Работа над образом исполнителя.

Практика: Изучение и отработка движений и комбинаций. Постановка номеров. Выступление перед различной аудиторией.

Форма контроля: Практический показ.

10. Повторение пройденного материала.

Теория: Техника исполнения движений, упражнений партерного экзерсиса, основ классического танца, танцевальных движений и комбинаций.

Практика: Исполнение выученных движений на месте и с продвижением в линиях, кругу, по одному, в парах.

Форма контроля: Практический показ.

11. Промежуточная и контрольная аттестация.

Теория: Анализ исполнения движений.

Практика: Движения и комбинации у станка и на середине. Движения по диагонали.

Форма контроля: Контрольный урок. Аттестация.

1.4. Планируемые результаты.

Первый год обучения.

Учащиеся знают:

- ✓ технику выполнения движений;
- ✓ назначение отдельных упражнений хореографии;
- ✓ выразительные средства музыки.

Учащиеся умеют:

- ✓ выполнять изученные танцевальные движения;
- ✓ выполнять построения и перестроения;
- ✓ ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- ✓ передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- ✓ согласовывать свои движения с музыкой.

Второй год обучения:

Учащиеся знают:

- ✓ более сложные хореографические понятия;

- ✓ хореографические термины;
- ✓ приемы мышечного расслабления;
- ✓ понятия «пластика», «память физических действий»;
- ✓ основные позиции рук, ног.

Учащиеся умеют:

- ✓ правильно и четко исполнять выученный материал;
- ✓ способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- ✓ видеть, понимать и помогать партнеру;
- ✓ эмоционально и выразительно себя раскрыть;
- ✓ быстро запоминать материал;
- ✓ исполнять концертные номера.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1-ый год	2-ой год
Начало учебного года	02.09.2024г.	01.09.2024г.
Окончание учебного года	30.05.2025г.	31.05.2026г.
Количество учебных недель	35 нед.	35 нед.
Количество часов в год	144ч.	144ч.
Продолжительность занятий (академический час)	2 часа по 40 мин	2 часа по 40 мин
Периодичность занятий	2 раза в неделю	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие **условия и материальные обеспечения:**

- Просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, станок,

- зеркала);
- Концертные костюмы;
- Форма для учащихся (купальник, лосины, балетки, джазовки,);
- Концертмейстер (фортепиано);
- Живой аккомпанемент (фортепиано);
- Фонограммы;
- Аудио-, видеоаппаратура;
- Художественно-иллюстрированный материал.

2.3. Формы аттестации

Сущность контроля знаний заключается в определении качества усвоения учащимися учебного материала и повышение их ответственности в учебной работе. Контроль знаний служит цели совершенствования учебного процесса. В случае обнаружения неудовлетворительных знаний у учащихся вносятся изменения в организацию и методику учебной работы. Когда же выявлены неудовлетворительные знания лишь у отдельных учащихся, то необходимо вносить изменения в индивидуальную работу с учащимися. Контроль знаний проводится на основе научно обоснованных и опытным путем проверенных принципов, к которым относятся объективность и всесторонность.

- ✓ текущий контроль;
- ✓ промежуточный контроль (2раза в год);
- ✓ итоговый контроль.

С момента поступления ребенка в коллектив проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (окончание программы).

Результаты позволяют отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях и др.

Итоги обучения подводятся на контрольных и открытых занятиях. Каждый

год обучения завершается сдачей зачетов и выступлениями на отчетных концертах, на концертах перед родителями.

2.4. Оценочные материалы

На 1 этапе проводится словесный опрос в игровой форме «Волшебный мешочек». Задавая вопрос, педагог передает мешочек кому-нибудь из детей. Ответив на вопрос, ребёнок вытаскивает из мешочка наклейку и возвращает мешок обратно. Если нет ответа на вопрос, ребёнок не достаёт ничего из мешочка, а просто возвращает его. Результат знаний оценивается по количеству наклеек.

Второй вариант опроса: игра «Весёлый мячик». Ударяя мяч об пол, дети должны перечислить знакомые танцевальные термины, как можно больше, не делая длинных пауз между бросками мяча.

На 2 этапе проводится «Экспресс-опрос»: 10 быстрых вопросов, требующих быстрых ответов письменно. Примерные вопросы: что такое..., как называется..., какие бывают..., сколько вы знаете... и т.д.

На 3 этапе проводится «Терминологический диктант»: по определению понятий дети должны написать правильный танцевальный термин.

На 4 этапе дети пишут «Диктант понятий»: определение понятий по заданным терминам. По результатам опросов можно определить запас терминов, а также уровень знаний и подготовленности на данный момент.

Проверка знаний осуществляется в виде

- ✓ проведение контрольных уроков, зачетов;
- ✓ опрос по пройденному материалу;
- ✓ отчетный концерт в конце года;
- ✓ конкурсы и фестивали.

2.5. Методические материалы

В основу разработки программы положены педагогические **технологии**, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;

- игровые;

Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец
- показ движения лучшими исполнителями,
- наглядно-слуховой приём,
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ,
- инструкция,
- беседа,
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца,
- прием раскладки хореографического па.

Практический метод обогащен комплексом приёмов:

- игровой приём.
- соревновательность,
- комплексный прием обучения,
- динамичность (повторяемость движений),
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
- развитие пластических линий,
- хореографическая импровизация,
- приём художественного перевоплощения.

Очень эффективен психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения,
- приём индивидуального подхода к каждому ребёнку,
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха,
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка, обучение носит наглядно-

действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Начальный этап познания и освоения экзерсиса на полу и хореографии с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов хореографии, игровой гимнастики, образных музыкальнотанцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков - фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

Структура занятия

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал
- построение учащихся в несколько линий, колонн;
- поклон педагогу;
- разминка.

Вторая часть занятия (основная):

- изучение ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
 - работа над этюдами;
 - ритмические этюды;
 - повторение пройденного материала;
 - ориентация в пространстве;
 - повторение движений танцевальной азбуки;
 - гимнастические упражнения на ковриках.
- повторение пройденных упражнений;
- разучивание новых элементов.

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление ритмического материала;
- закрепление изученных движений, упражнений;
- поклон педагогу;
- выход из зала.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведения следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, дистанционные занятия, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

В плане работы предусмотрены беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно - воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Используются такие **формы организации занятий**: игра, беседы по основным темам программы, встречи с творческими хореографическими коллективами, участие в концертных программах.

Важным аспектом на занятиях является раскрытие танцевального образа (эмоциональная выразительность, артистизм) и качество его исполнения.

Весь процесс обучения направлен на приобщение учащегося к искусству хореографии, к занятиям современным эстрадным танцем, формирование чувства прекрасного, воспитание культурного исполнителя и зрителя. Занятия хореографии способствуют формированию чувства коллективизма, взаимной поддержки.

Основной принцип в работе: постепенность в развитии природных данных ребенка, строгая последовательность во владении лексикой и техническими приемами, целенаправленность учебного процесса.

В основе всех занятий лежит идея социально-педагогического взаимодействия. Ребенок рассматривается педагогом как художник обладающий своим стилем исполнения, окрашивающий танец в свои тона. Нельзя допускать слепого копирования «с себя» - с педагога. Хореографический образ должен всегда обогащаться самовыражением творческой личности самого учащегося.

1. раскладка хореографического «па».

Большое внимание в обучении детей отводится их самостоятельной работе, в процессе которого учащиеся осуществляют самостоятельный поиск в сочинении

этюдов и творческое осмысление музыки в образах.

Управляемость программы

1. В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн- занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.
2. Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.
3. В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).
4. В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).
5. Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.

3. Список литературы

Литература для педагога:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г
2. Беснятова Н.К. «Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации», Айрис-пресс, 2003г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2000г.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
5. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера» .СПбГУП 1997г.
6. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика», СПбГУП 2001г.
7. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001г.
8. Ермакова Д.А. «От фокстрота до квикстепа». М.: ООО «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004г.
9. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2004г.
10. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л.. 1980г.

- 11.Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
- 12.Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического ганца». С.-Петербург 1996г.
- 13.Фадеева СЛ. « Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев», С-Петербург 2000г.
- 14.Ярмолович М. «Классический танец». Л, 1986г.
- 15.Корнеева Т.Ф. «Музыкально - ритмические упражнения для детей дошкольного и младшего возраста1 и2 часть 2001г.»
- 16.Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. М.; 2004
- 17.Цуконфт— Хубер Бю. Гимнастикадля малышей. М.; 2006
- 18.Михайлова М.С. Развитие музыкальных способностейдетей. Ярославль; 1997
- 19.Барышников Т. Азбука хореографии. С.-П.; 1996
- 20.Играем и танцуем «Советский композитор», 1981 г.
- 21.Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. М., 1984
- 22.Н.И.Заикин, Н.А.Заикина «Областные особенности русского народного танца». Орел, 1999.
- 23.Н.Базарова, В. Мей «Азбука классического танца». Л.: Искусство, 1983
24. Голейзовский К.С. «Образы русской народной хореографии». М., 1984
25. Ткаченко А.С. «Детский танец». М., 1962

Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
4. Проспект «Национальное шоу России»
5. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г\

Для родителей:

1. Никитина А. «Театр, где играют дети». М., 2002г.
2. Станиславский К.С. «Моя жизнь в искусстве». М.: «Искусство», 1980г.
- 3.Фопель К. «Как научить детей сотрудничать» ч. 1. М.: «Генезис», 1998г.

4.Приложения

Приложение 1

Создание развивающей среды для обучающихся, обеспечивающей возможности творческого развития.

Предметно-пространственная среда имеет важное значение для развития хореографических способностей обучающихся. Для создания такой среды педагог - хореограф применяет принцип развивающего и воспитывающего обучения. Для занятий хореографией необходимым является наличие зала, оборудованного станками и зеркалами.

В зале хореографии находятся предметы, используемые на уроках для развития физического и эмоционального развития: гимнастические коврики, скакалки, флажки, реквизиты для танцевальных этюдов (платочки, ленты, колокольчики, веночки, тканевые полотна и др).

Применяя музыкально - ритмических средств обучения в форме сюжетных и игровых занятий, импровизации используются различные карточки «Времена года», «Цветы», «Моё настроение», «Любимые сказки».

Так же на занятиях используются предметы для задания «Превращения предмета».

Цель: развивать сообразительность, воображение и фантазию.

Ход: предмет кладется на стул в центре круга или передается от одного ребенка к другому. Каждый должен действовать с предметом по-своему, оправдывая его новое предназначение.

В среднем и старшем возрасте на занятиях детям предлагаю разнообразные творческие задания с предметами, которые решают задачи развития наблюдательности, фантазии, смелости публичного выступления. Эта деятельность способствует раскрытию их внутреннего мира, развивает образное мышление, приближает их к знаниям не только через разум, но и через чувства, эмоции. Выполняя доступные задания, учащиеся соотносят свои действия с действиями партнеров, ищут новые средства самовыражения.

Определенное настроение и атмосферу на занятии создает музыкальное сопровождение. Занятия и репетиции проходят под фонограмму, к звучащей

музыке тоже предъявляются определенные требования: качество записи, в соответствии возрасту и уровню подготовки детей, подростков и молодежи, эстетическое и нравственное содержание и т.д.

Приложение 2

Методические рекомендации по преподаванию предмете «Классический танец» в студии хореографии.

Составила педагог дополнительного образования Пухомелина И.П.

В эстетическом воспитании детей в наше время ведущая роль отводится искусству в целом. Хореографическое искусство стало одним из действенных факторов формирования гармонично развитой личности. Хореография, как искусство массовое доступно всем, поэтому огромное количество детей принимают участие в работе танцевальных кружков, балетных студий, ансамблей танца, школ современного танца. В программы многих школьных и дошкольных учреждений включены уроки ритмики и танца.

Благодаря системе хореографического образования и воспитания, учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Последние десятилетия характеризуются популяризацией и мощным развитием всех направлений самодетельного хореографического искусства: народные, балетные, спортивные, всевозможные виды современного танца - джаз, модерн и т.д.

Но всех их объединяет стремление отточить свое искусство, поднять исполнительское мастерство на более высокий профессиональный уровень. Поэтому многие танцевальные коллективы включают в свои образовательные программы изучение классического танца, который представляет собой четко выработанную систему движений не содержащую ничего лишнего, ничего случайного.

В переводе с латинского языка само слово классический означает образцовый (лат. Classicus образцовый). Классическими мы называем образцовые, выдающиеся, общепринятые произведения литературы и искусства, имеющие непреходящую ценность для национальной и мировой культуры. Таким образом,

система движений классического танца призвана сделать тело танцовщика дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращая его в чуткий инструмент, послушный воле педагога, балетмейстера и самого исполнителя.

Именно поэтому педагогов многих танцевальных коллективов привлекает очень эффективная методика преподавания, созданная в русской классической школе балета. Она представляет собой целую систему, состоящую из ряда взаимодействующих компонентов, в качестве которых выступают общефизическая и профессиональная подготовка, музыкальное и эстетическое воспитание, что полностью совпадает с целями и задачами любого танцевального коллектива.

Но, существуют и некоторые отличия, особенно в системе отбора детей для обучения в профессиональных хореографических заведениях с одной стороны и в самодеятельных танцевальных коллективах, как учреждениях дополнительного образования, с другой.

Для обучения классическому танцу, например, в хореографических училищах кандидаты должны быть физически здоровыми (в т.ч. иметь хорошее зрение, слух, нормально работающий вестибулярный аппарат, развитые двигательные функции), обладать пропорциональным телосложением, отвечающим требованиям классического танца, необходимыми” профессиональными” данными (выворотностью, подъемом стопы и др.), иметь такие качества как музыкальность и артистичность. В то время, как для успешных занятий в танцевальных коллективах системы дополнительного образования бывает достаточно общего физического здоровья (исключение составляют серьезные недостатки телосложения) и желания самих воспитанников в свободное время приобщаться к искусству танца.

Таким образом, если при приеме в хореографические училища учитываются специальные профессиональные данные - выворотность, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластическое владение руками, четкая координация движений, выносливость, сила, то в некоторых танцевальных коллективах все эти способности, возможно выработать или сформировать на подготовительных этапах при определенных условиях и при наличии соответствующих методик. В этом случае используются такие факторы, как рост и развитие детей, которые идут непрерывно и определяют несколько возрастных периодов. Поле деятельности для педагогов в этой сфере достаточно широко, многообразно, и дает мощный толчок для творческой работы, для создания методик позволяющих раскрыть и развивать ту или иную способность ученика, с учетом его возрастных особенностей.

Основная и ведущая роль в процессе обучения классическому танцу в студиях хореографии отводится формированию правильной осанки учащихся, и как следствие - высокой устойчивости, сохранению равновесия тела, являющиеся основным требованием в упражнениях классического танца. В то же время, специальная осанка, принятая в классическом экзерсисе, нужна не только для исполнения различных движений, но и для развития необходимых компонентов, обязательных для форм классического танца.

Правильное положение всех звеньев тела в данной осанке является условием для работы над “выворотностью ног, над выработкой устойчивости при ограниченной опоре на всей стопе, на полупальцах”.

Для решения этой задачи существует система упражнений, постепенно формирующих осанку, начиная с первых дней обучения. Для правильной осанки

несколько выпрямляется шейная кривизна, лопатки опускаются и фиксируется ключица на персом ребре, выпрямляется грудная и поясничная кривизна позвоночного столба. Голова держится прямо так, чтобы главные оптические оси глаз занимали горизонтальное положение. Таз поворачивается в более горизонтальное положение, угол наклона уменьшается, ноги выпрямляются и поворачиваются в тазобедренных суставах наружу, пятка становится в вместе, носки врозь под некоторым углом.

Чтобы обеспечить такое правильное положение звеньев тела, необходимо преодолеть ряд сопротивлений. Самая большая трудность обеспечить правильную постановку таза. Мощная подвздошно-бедренная связка тянет таз вниз, чем увеличивается его угол наклона. Увеличение угла наклона таза является препятствием для поворота бедра наружу (выворотно). Преодоление данной трудности зависит от природной эластичности связок у учащихся. При большой эластичности связок преодоление этого сопротивления осуществляется быстро и успешно. В исключительных случаях это препятствие непреодолимо.

Таким образом, мы подошли к особой важности выворотности для формирования правильной осанки у учащихся. В своей книге “Тем, кто хочет учиться балету” Т.И. Васильева определяет выворотность, как “...способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение en dehors (наружу - Т.В.), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты наружу”.

Выворотность ног зависит от 2-х важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жесткие, 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: либо они обращены вперед, либо больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные связки помогают добиваться хорошей супинации (поворота) бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперед и при этом головки бедренных костей посажены в них глубоко, амплитуда движений ног, таким образом, ограничена.

Во-вторых, выворотность ног зависит от строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь. Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голених и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах может быть плохая выворотность в бедрах. В случаях свободной выворотности в бедрах при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Природную выворотность ног можно определить различными методами, широко используемыми в практике. Например, во время использования *grand plie* при хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени

при приседании уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя. Если при выполнении так называемой “лягушки” лежа на спине у учащегося колени свободно прилегают к полу, значит у него есть природная выворотность в тазобедренных суставах (если нет прогиба в спине).

При определении выворотности ног особое внимание обращается:

- ✓ на строение тазобедренного сустава, на степень податливости ноги, способность всей ноги занять выворотное положение;
- ✓ на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- ✓ на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата.

Учитывая специфику работы в непрофессиональных танцевальных коллективах, не будем заострять внимание на принципах отбора детей с природными данными, а вернемся к необходимости и возможности развития этих способностей в условиях работы самодеятельных коллективов.

Необходимо еще раз вернуться к выработке правильной осанки, которая невозможна без напряжения определенных мышц. В развороте тазовых костей участвуют группа ягодичных мышц и другие разгибатели бедра, действующие при опоре на бедра. Повороту таза содействует и расслабление большой поясничной мышцы.

Основное движение - поворот всей ноги в тазобедренном суставе наружу - производится мышцами тазобедренного сустава подвздошно-поясничной мышцей, приводящими мышцами бедра, большой ягодичной мышцей, внутренней запирательной мышцей, квадратной мышцей бедра. Мелкие мышцы не отличаются большой силой и механические условия их действия менее выгодны, но значение весьма важно. Коленный сустав фиксируется четырехглавой мышцей бедра. Задние мышцы бедра натянуты. Голеностопный сустав укрепляется мышцами голени, прежде всего комбаловидной.

Рассмотрев работу мышц, участвующих в развороте бедра наружу, становится понятно, на какие мышцы стоит обратить внимание педагогам в работе с детьми для улучшения выворотности.

В своей книге, упомянутой выше, Т.И. Васильева приводит некоторые упражнения, позволяющие улучшить выворотность ног. Особенно значима их роль на подготовительном этапе с учащимися, готовыми продолжить свое обучение в хореографической студии.

Упражнение 1.

Исх. положение: расслабленное положение лежа на спине.

Исполнение: на счет раз-два медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе напрячь только мышцы ног. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы - пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами-супинаторами (они, сокращаясь, растягиваются). Учащиеся должны ощутить работу этих мышц.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности.

Упражнение 2.

Исх. положение: то же самое, что и в упражнении 1, или сидя.

Исполнение: на счет раз-два, сразу вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет три-четыре сократить подъемы ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть, должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Учащиеся должны ощутить сокращение мышц-супинаторов, расслабление мышц-пронаторов.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллова сухожилия.

Упражнение 3.

Исх. положение: лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

Исполнение: медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию. На 2 такта по 4/4 вверх, на 2 такта по 4/4 вниз.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 4.

Исх. положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками.

Исполнение: на счет 1-2-3-4 медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На 1-2-3-4 вернуться в исходное положение.

Это упражнение способствует выработке выворотности и положения голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.

Упражнение 5 “Лягушка” (активное).

Исх. положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы.

Исполнение: на счет 1-2-3-4 раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на 5-6 зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. На счет 7-8 вернуться в исходное положение.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневных упражнениях в течение 2-3-х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе.

Упражнение “Лягушка” можно делать и на животе (лежа).

Упражнение 6.

Исх. положение: сесть по-турецки, стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок, выпрямить позвоночник.

Исполнение: на счет 1-2-3-4 наклониться вперед, опуская локти и голову вниз, коснуться локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая, или наклоняясь вниз, вытянуть руки вперед, голову слегка приподнять. На счет 1-2-3-4 вернуться в исходное положение.

Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

При выполнении этих упражнений недопустимы никакие внешние давления, так как они легко могут повлечь за собой травму.

Приведенные выше упражнения могут рассматриваться как методический материал для педагогов, работающих над выворотностью в системе классического танца. А также послужить толчком для создания авторских упражнений и методик, позволяющих грамотно и эффективно добиваться хорошей выворотности у учащихся.

Подводя итог данной работы, своевременно еще раз обратить внимание на значимость выворотности в освоении системы классического танца. В своей книге “Классический танец” Л.Д. Блок так определяет “... Цель выворотности - освободить движение ноги в тазобедренном суставе”. Именно “...выворотность обогащает выразительность тела ... во фронтальной плоскости”. Благодаря этому танец овладевает “всеми мыслимыми для человеческой машины механизмом ног. Без выворотности выполняема лишь ничтожная часть этих движений”.

Приложение 3

Рекомендации для учащихся, которые начинают посещать студию не с первых дней реализации программы по хореографии.

Я новенький! Как вести себя на занятии?

Вы впервые приходите на занятия танцами или приходите в новую для себя группу, к новому преподавателю. Как и у любого человека, попадающего в новый коллектив, у вас могут возникнуть вопросы, как правильно себя вести.

Несколько советов, которые помогут справиться с волнением и сомнениями.

Первые несколько занятий привыкните к новой обстановке

На первых нескольких занятиях вы будете привыкать к методике преподавания вашего педагога. У каждого педагога свой план занятия:

- разминка, физическая нагрузка, растяжка,
- изучение и отработка базовых элементов танца,
- разучивание танцевальной постановки,
- работа над импровизацией танцоров.

Как раз за первые несколько занятий вы привыкните к своему преподавателю, поймете программу и форму занятия, поймете, когда пора задавать вопрос, а когда стоит подождать и педагог сам все объяснит. Не торопитесь, и не переживайте – дайте себе время, чтобы привыкнуть к новой среде.

Станьте частью коллектива

Для того чтобы почувствовать себя «в своей тарелке» в новом коллективе, любому человеку важно понять, что он – часть группы. С вашей стороны важно показать, что вам приятно находиться в группе: не будьте угрюмым и чрезмерно серьезным, окружающие могут решить, что вам что-то не нравится. Как правило, это вызывает у группы защитную реакцию – люди становятся серьезными по отношению к вам. Поэтому улыбайтесь и получайте удовольствие от занятия, от того, что вы танцуете с другими людьми — вас с радостью примут, как приветливого и заинтересованного человека. Преподаватель и группа тоже будут

проявлять к вам интерес: задавать вопросы, предлагать помощь. Не отталкивайте их, не бойтесь, не думайте, что кто-то вас хочет обидеть или нарушить ваше личное пространство – всем хочется чувствовать общность коллектива и сплоченность команды.

Поговорите с преподавателем

Каждый ученик хочет узнать, что у него получается, над чем нужно работать интенсивнее, где быть внимательнее. Ответы на эти вопросы не нужно искать исключительно в зеркале, их нужно получать от преподавателя, по крайней мере, поначалу. Преподаватель сможет указать на ваши сильные и слабые места, подбодрить, вдохновить и подсказать направления для развития. Не стесняйтесь задавать вопросы, консультироваться, советоваться со своим тренером. Этот разговор позволит вам сделать выводы о педагоге, о том направлении, которое вы выбрали, о вашем уровне на данный момент и о ваших возможностях.

Относитесь к занятиям танцами ответственно

Несмотря на то, начали вы заниматься в группе, которая только открылась, или же присоединились к уже давно работающему коллективу, вам следует готовиться к занятию. Можно выделить три основных пункта подготовки:

- Повторяйте дома или перед уроком выученные движения, элементы, танцевальные связки, для того, чтобы на занятии вся группа работала интенсивно и продуктивно (одно дело, если у ученика что-то не получается, другое дело, если он забывает движения и не прикладывает усилий, чтобы запомнить!)
- Будьте собраны и опрятны. Сделайте так, чтобы рядом с вами было приятно и комфортно находиться во время занятия.
- Приходите на занятие вовремя, не пропускайте тренировки без уважительной причины.

Занятия танцами – это не только увлекательно, динамично и ярко. Это ответственно, трудно и в некоторых моментах даже страшно. Не бойтесь преодолевать себя и работать над собой! И помните, **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ТАНЦЕВАТЬ!** Начните!

Педагог применяет в своей работе наиболее целесообразные методы с учетом возраста детей, их специальной подготовки, уровня эмоциональной отзывчивости, наличия интереса к хореографическому искусству. Увлечение и вдохновение – источник интеллектуального роста личности. Интеллектуальное чувство – это та ниточка, на которой держится желание учиться. Если обучение сопровождается яркими и волнующими впечатлениями, познание становится крепким и необходимым. Занятия становятся интересными, и тогда ребенок видит результаты своих усилий в творчестве. Задача педагога – не дать угаснуть творческому интересу ребенка, всячески его развить и укреплять.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061548

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 25.09.2024 по 25.09.2025