**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия № 20 “Гармония”»**

**Московского района г. Казани Республики Татарстан**

**«Рекомендовано» «Утверждаю»**

Протокол №1 Директор МБОУ «Гимназия № 20 “Гармония”»

Педагогического совета О. В. Платонова

От «31» августа 2020г. Приказ № 236 от «31» августа 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст обучающихся 16-17 лет

Срок реализации – 1 год

Никонова Елена Валентиновна, педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

**Казань**

**2020-2021 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по хореографии для учащихся 16-17 лет

Хореография является наиболее любимым видом художественного творчества. Этот вид искусства с каждым годом привлекает к себе все больше внимания детей. Притягательная сила хореографии очень велика. Занятия танцами, развивает грацию движения, силу, выносливость, гибкость. Продуманные и целеустремленные занятия танцем несут в себе художественное воспитание. Танец воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Основой любых занятий является программа, которая предусматривает систематическое и комплексное обучение, а так же эстетическое развитие ребенка. В процессе обучении хореографии педагог должен развивать у детей чувство любви к танцу.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

-Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ

- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-рг.;

- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г. №1008 г Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей»(в общеобразовательных учреждениях) Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Постановление от 4.07.2014г. №41;

- Устав средней общеобразовательной школы № 20.

-Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ № 20»

**Программа**  разработана для учащихся детского хореографического коллектива. Данная программа является модифицированной и рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Актуальность данной программы заключается в следующем. В условиях образовательного учреждения и при наличии одного хореографического коллектива, задачи хореографа усложняются: в соответствии с социальными заказами на разные проводимые мероприятия приходится обращаться к разным направлениям танца:

* к народному танцу (в основном, на основе проживающих в данном регионе народов);
* к классическому танцу, как к основной учебной дисциплине (в форме тренажа для развития техники и выразительности);
* к современной хореографии, как к виду танца, который позволяет на более свободно лексически и философски выражать художественный замысел.

Именно эти направления танца являются основными разделами данной программы.

Кроме этих основных разделов программа включает в себя такие разделы как: «Ритмика», «Постановочная и индивидуальная работа», «История танца» (выбор тем по усмотрению педагога), «Искусство балетмейстера» (по усмотрению педагога), раздел - система творческих заданий на развитие творческой свободы детей - курс актерского мастерства (выбор упражнений по усмотрению педагога). Последние разделы являются дополнительными в случае, если класс очень продвинутый и хорошо подготовленный.

**Цель данной программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

***1. Образовательные:***

* сформировать практические умения и навыки;
* дать определенные теоретические знания;
* научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
* научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

1. ***Воспитательные:***

- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;

* создать дружный коллектив;
* сформировать нравственную культуру;
* выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

***3. Развивающие:***

* приобщить детей к танцевальному искусству;
* сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;

- развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;

- сформировать умение терпимо относится к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании;

- развить нравственно – эстетическую отзывчивость на прекрасное и безобразное жизни и в искусстве;

* укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Образовательная программа предполагает групповую, индивидуальную, коллективную и фронтальную формы занятий.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ**

**Общественно-значимые результаты:** В процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся в ансамбле детей: призовые места в республиканских, российских, международных фестивалях и конкурсах минимум по одному в учебный год на каждом уровне.

**Личностные результаты:** В результате обучения по программе учащиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы; научаться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научаться самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

У учащихся сформируется определенная нравственная культура; выработается социальная адаптация, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации; сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития; сформируется готовность к обучению в вузах и техникумах (не только творческой направленности) за счёт повышенной работоспособности, конкурентоспособности ; сформируется умение терпимо относится к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании; укрепиться здоровье и физическая выносливость.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной предполагаются: открытые уроки, зачёты, контрольные уроки, выступления в различных концертных программах, конкурсах, фестивалях.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов | | |
| всего | теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие.** | **2** | **1** | **1** |
| 1.1 | Вводное занятие. Стартовая диагностика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж. | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Партерная гимнастика** | **14** | **4** | **10** |
| 2.1 | Комплекс упражнений сидя. | 4 | 1 | 3 |
| 2.2 | Комплекс упражнений лежа на спине. | 4 | 1 | 3 |
| 2.3 | Комплекс упражнений лежа на животе. | 6 | 2 | 4 |
| **3** | **Элементы детской бальной хореографии.** | **18** | **6** | **12** |
| 3.1 | Элементы бесконтактных детских бальных танцев | 6 | 2 | 4 |
| 3.2 | Элементы контактных детских бальных танцев | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации | 6 | 2 | 4 |
| **4** | **Практическая хатха-йога.** | **16** | **4** | **12** |
| 4.1 | Гармонизирующий комплекс. Асаны. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Релаксация. | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Дыхательная гимнастика. Пранаяма. | 4 | 1 | 3 |
| 4.4 | Промежуточная аттестация по разделу. Дидактическая игра «Угадай-ка» | 2 | 1 | 1 |
| **5** | **Основные элементы и движения народных танцев.** | **10** | **5** | **5** |
| 5.1 | Круглый стол по теме «История возникновения танцев народов Поволжья». Положения и движения рук. | 2 | 2 | - |
| 5.2 | Основные ходы и движения татарского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Танцевальные этюды. | 4 | 1 | 3 |
| 5.3 | Промежуточная аттестация. Дидактическая игра «Тюбетейка». | 2 | 1 | 1 |
| **6** | **Подиумная походка** | **16** | **6** | **10** |
| 6.1 | Подиумный шаг. | 4 | 2 | 2 |
| 6.2 | Фиксация, её виды. | 6 | 2 | 4 |
| 6.3 | Повороты на месте. | 6 | 2 | 4 |
| **7** | **Технологии здоровьесбережения.** | **12** | **4** | **8** |
| 7.1 | Деловая игра «Твое здоровье твой стиль жизни».  Музыкотерапия. | 2 | 1 | 1 |
| 7.2 | Улыбкотерапия. Развитие мышц лица. | 4 | 1 | 3 |
| 7.3 | Терапия творчеством. | 6 | 2 | 4 |
| **8** | **Работа над репертуарными композициями** | **54** | **21** | **33** |
| 8.1 | Разучивание движений композиций и танцевальных номеров для участия в конкурсах и фестивалях | 33 | 15 | 18 |
| 8.2 | Репетиционная работа. | 21 | 6 | 15 |
| **9.** | **Итоговая аттестация. Тест.** | **2** | **2** | **-** |
| **10.** | **Воспитательные мероприятия и концертная деятельность.** | **20** | **6** | **14** |
| **11.** | **Итоговое занятие.** | **1** | **-** | **1** |
|  | **Итого** | **162** | **50** | **112** |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятия | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | 03.09.20 | День знаний | Выступление на празднике. Инструктаж | 1 |
| 2. | 05.09.20 | Знакомство с классическим танцем | Просмотр видео с классическим танцем, беседа на тему просмотренного. | 1.5 |
| 3. | 07.09.20 | Постановочная работа | Разминка – стретчинг. Работа над постановкой танца к Дню Учителя 2018 | 1.5 |
| 4. | 08.09.20 | Знакомство с классическим танцем | Работа над корпусом, постановка корпуса. Изучение классических позиций рук и ног. | 1.5 |
| 5. | 10.09.20 | Изучение упражнений у станка (палки, опоры): battement releve, demi plie, grand plie. | 1.5 |
| 6. | 12.09.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа надо постановкой – танца. | 1.5 |
| 7. | 15.09.20 | Знакомство с класс.танцем | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 8. | 17.09.20 | Закрепление и отработка изученных ранее упражнений у станка. | 1.5 |
| 9. | 19.09.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа надо постановкой – танца. | 1.5 |
| 10. | 22.09.20 | Знакомство с классическим танцем | Изучениеупражненийустанка: battement tendu, rond de jambe par terre. | 1.5 |
| 11. | 24.09.20 | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 12. | 26.09.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа с видео материалом – просмотр танцев, беседа с детьми. Повторение танцев к концерту. | 1.5 |
| 13. | 29.09.20 | Подготовка к концерту | Отработка танцевальных номеров. | 1.5 |
| 14. | 01.10.20 | Праздник «День учителя» | Выступление на празднике. | 1.5 |
| 15. | 03.10.20 |  | Стретчинг. Работа с видео материалом, беседа по просмотренному материалу. | 1.5 |
| 16. | 06.10.20 | Знакомство с классическим танцем | Отработка и закрепление изученного ранее материала. | 1.5 |
| 17. | 08.10.20 | Изучениеупражненийустанка: battement fondu et battement soutenus. | 1.5 |
| 18. | 10.10.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над постановкой . Изучение элементов танца. | 1.5 |
| 19. | 13.10.20 | Знакомство с класс.танцем | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 20. | 15.10.20 | Изучение упражнений у станка: battement frappes. | 1.5 |
| 21. | 17.10.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над постановкой . Изучение и повторение элементов танца. | 1.5 |
| 22. | 20.10.20 | Знакомство с класс.танцем | Изучение упражнений у станка: double frappe. | 1.5 |
| 23. | 22.10.20 | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 24. | 24.10.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 25. | 27.10.20 | Знакомство с классическим танцем | Изучение упражнений у станка: grand battement. | 1.5 |
| 26. | 29.10.20 | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 27. | 31.10.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 28. | 03.11.20 | Знакомство с класс.танцем | Изучение упражнений у станка: adagio. | 1.5 |
| 29. | 05.11.20 | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | 1.5 |
| 30. | 07.11.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 31. | 10.11.20 | Знакомство с класс.танцем | Закрепление упражнений у станка. | 1.5 |
| 32. | 12.11.20 | Отработка упражнений у станка. | 1.5 |
| 33. | 14.11.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 34. | 17.11.20 | Знакомство с класс.танцем | Изучение прыжков в классическом танце: echappe, assemble, sissonne, jete. | 1.5 |
| 35. | 19.11.20 | Закрепление прыжков на середине. | 1.5 |
| 36. | 21.11.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 37. | 24.11.20 | Знакомство с народным танцем | Просмотр видео с народными танцами, беседа по просмотренному. | 1.5 |
| 38. | 26.11.20 | Основный позиции народного танца – постановка рук и ног. | 1.5 |
| 39. | 28.11.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Повторение танцев | 1.5 |
| 40. | 01.12.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение элементов: ковырялочка, припадание, па де баск. | 1.5 |
| 41. | 03.12.20 | Закрепление изученных ранее элементов народного танца. | 1.5 |
| 42. | 05.12.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем . | 1.5 |
| 43. | 08.12.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки. | 1.5 |
| 44. | 10.12.20 | Отработка вращения на месте. | 1.5 |
| 45. | 12.12.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем . | 1.5 |
| 46. | 15.12.20 | Знакомство с народным танцем | Отработка вращения на месте. | 1.5 |
| 47. | 17.12.20 | Отработка вращения на месте. | 1.5 |
| 48. | 19.12.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем . | 1.5 |
| 49. | 22.12.20 | Знакомство с народным танцем | Изучения вращения по диагонали, в движении по прямой. | 1.5 |
| 50. | 24.12.20 | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | 1.5 |
| 51. | 26.12.20 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем . Подготовка к выступлению | 1.5 |
| 52. | 29.12.20 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем . Подготовка к выступлению | 1.5 |
| 53. | 31.12.20 | Знакомство с народным танцем | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | 1.5 |
| 54. | 12.01.21 | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | 1.5 |
| 55. | 14.01.21 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 56. | 16.01.21 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения по кругу: бегунок, шене. | 1.5 |
| 57. | 19.01.21 | Отработка вращения по кругу. | 1.5 |
| 58. | 21.01.21 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 59. | 23.01.21 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения с поджатыми, обертас. | 1.5 |
| 60. | 26.01.21 | Отработка вращений. | 1.5 |
| 61. | 28.01.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 62. | 30.01.21 | Знакомство с народным танцем | Знакомство с дробями: двойные, тройные. | 1.5 |
| 63. | 02.02.21 | Отработка двойные и тройные. | 1.5 |
| 64. | 04.02.21 | Постановочная работа | Тренаж. Отработка танца . | 1.5 |
| 65. | 06.02.21 | Знакомство с народным танцем | Знакомство с дробями: простой ключ, комбинации с триолями. | 1.5 |
| 66. | 09.02.21 | Отработка дробей. | 1.5 |
| 67. | 11.02.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Отработка танца «». Подготовка к концерту. | 1.5 |
| 68. | 13.02.21 | Знакомство с народным танцем | Изучение упр. веревочка – русская и украинская. | 1.5 |
| 69. | 16.02.21 | Отработка упражнения веревочка. | 1.5 |
| 70. | 18.02.21 | Постановочная работа | Тренаж. Отработка танца . Подготовка к концерту. | 1.5 |
| 71. | 20.02.21 | Знакомство с народным танцем | Изучение русской комбинации, с изученных ранее упражнений. | 1.5 |
| 72. | 25.02.21 | Отработка изученной комбинации | 1.5 |
| 73. | 27.02.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем . | 1.5 |
| 74. | 02.03.21 | Подготовка к концерту | Тренаж. Работа над танцем . | 1.5 |
| 75. | 04.03.21 | Стретчинг. Работа над танцем . | 1.5 |
| 76. | 06.03.21 | Знакомство с народным танцем | Изучение комбинации в украинском характере. | 1.5 |
| 77. | 09.03.21 | Отработка изученной комбинации. Повторение всех изученных ранее танцев. | 1.5 |
| 78. | 11.03.21 | Знакомство с эстрадным и современным танцем | Просмотр видео с танцами в данном стиле. Беседа по просмотренному. | 1.5 |
| 79. | 13.03.21 | Изучение основных позиций и поз в современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей между народным, классическим и эстрадным, современном танцами. | 1.5 |
| 80. | 16.03.21 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем «». | 1.5 |
| 81. | 18.03.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Беседа о различиях между всеми изученными видами танца и современным, эстрадным. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в эстрадном и современном танце. | 1.5 |
| 82. | 20.03.21 | Подскоки.   Движения современнойпластики.  Пружинистый шаг.   Перекаты стопы. | 1.5 |
| 83. | 23.03.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем «». | 1.5 |
| 84. | 25.03.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Движения современной пластики.  Пружинистый шаг. | 1.5 |
| 85. | 27.03.21 | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | 1.5 |
| 86. | 30.03.21 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем . | 1.5 |
| 87. | 01.04.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | 1.5 |
| 88. | 03.04.21 | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | 1.5 |
| 89. | 06.04.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем . | 1.5 |
| 90. | 08.04.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | 1.5 |
| 91. | 10.04.21 | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | 1.5 |
| 92. | 13.04.21 | Постановочная работа | Тренаж. Работа над танцем . | 1.5 |
| 93. | 15.04.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | 1.5 |
| 94. | 17.04.21 | Развитие изоляции (работа над отдельными частями тела(рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.) | 1.5 |
| 95. | 20.04.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Работа над танцем . Повторение танца . | 1.5 |
| 96. | 22.04.21 | Подготовка к концерту | Тренаж. Работа над танцем .Повторение танца . | 1.5 |
| 97. | 24.04.21 | Подготовка к концерту | Стретчинг. Работа над танцем «». Повторение танца . | 1.5 |
| 98. | 27.04.21 | Постановочная работа | Тренаж. Подготовка к выпускному. | 1.5 |
| 99. | 29.04.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Подготовка к выпускному. | 1.5 |
| 100. | 04.05.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Основы свинговой техники (проучивание комбинаций на основе сброса корпуса и рук). Изучения движений в партере. | 1.5 |
| 101. | 06.05.21 | Импровизация (подражание животным, комбинирование движений, тренинг на раскрепощенность и свободу мысли). | 1.5 |
| 102. | 08.05.21 | Постановочная работа | Тренаж. Подготовка к выпускному. | 1.5 |
| 103. | 11.05.21 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек). | 1.5 |
| 104. | 13.05.21 | Подведение итогов в работе над всеми изученными видами танцев. Повторение основных позиций. | 1.5 |
| 105. | 15.05.21 | Постановочная работа | Стретчинг. Подготовка к выпускному. | 1.5 |
| 106. | 18.05.21 | Постановочная работа | Школьный вальс | 1.5 |
| 107. | 20.05.21 | Постановочная работа | Школьный вальс | 1.5 |
| 108. | 22.05.21 | Постановочная работа | Школьный вальс | 2 |

**РАЗДЕЛ: КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.***

Основными задачами обучения являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счёт использования поз и введения элементарного abajio.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Demi rond en rond jambe на 45 градусов en dehors et an dedans на п/п и demi-plie.
2. Battements fondus:

а) с plie-releve et rond de jambe на 45 градусов en face;

б) с plie-releve et rond de jambe на 45 градусов из позы в позу.

1. Battements frappes et battements double frappes.

А) на п/п ;

б) с окончанием в demi-plie.

1. Pas tombe с полуповором en dehors et en dadans, работающая нога в положении sur le cou- de-pied.
2. Battements releles lents et battements developpes во всех позах на п/п.
3. Demi rond de jambe et rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе.
4. III port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой).
5. Поворот на двух ногах в V позиции на п/п с переменой ног (с вытянутых ног и с demi-plie).
6. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans:

а) работающая нога в положении sur le cou – de – pied;

б) с подменой ноги.

1. Preparation к pirouette sur le cou – de – pied en dehors et en dedans с V позиции.
2. Pirouette c V позиции en dehors et en dedans.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ.

1. Demi rond de jambe et rond de jambe en dehors en dedans на 45 градусов на всей стопе.

1. Battements fondus:

а) на п/п;

б) с plie-releve et demi rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.

1. Battements frappes et battements double frappes с окончанием в demi-plie.
2. Petits battements sur le cou – de – pied en face et epaulement с акцентом вперёд и назад.
3. Pas coupe на п/п.
4. III port de bras с ногой, вытянутой на носок вперё или назад на demi-plie.
5. Pas de bourree simple (с переменой ног) en tournant en dehors en dedans.
6. Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций.
7. Pirouette c V, IV , II позиций en dehors et en dedans с окончанием в V и IV позиции .
8. Pas de bourree ballotte an face, затем на crouse et efface носком в пол и на 45 градусов.

AIIEGRO.

1. Temps leves с одной ногой в положении sur le cou – de – pied.
2. Grand changement de pieds en tournant на 1/8, ¼.
3. Grand pas echappe на II и IV позиции на crouse et efface.
4. Double assemble.
5. Sissonne fermee во всех направлениях.
6. Pas de chat.

**Теоретические занятия.**

1.Терминология.

2.Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

**РАЗДЕЛ: НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***.

Экзерсис у станка на втором году обучения требует усвоение более сложного материала: движения, проученные на первом году, усложняются по технике и темпу исполнения, изучаются новые виды упражнения. Упражнения у станка включаются также трудноусвояемые движения серединного материала.

Вводятся больше разнообразных ритмических рисунков. Рекомендуются более танцевальные комбинации, направленные на развитие выразительности исполнения.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Plie:

а) demi и grand plie исполняются по невыворотным позициям;

б) в сочетании с работой корпуса.

1. Battements tendus:

а) с plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;

б) с подъёмом пятки О.Н. и с переходом на Р.Н.;

в) то же с ударом О.Н. в III позицию;

г) то же с двойным ударом О.Н.

1. Battements tendus jetes:

а) с demi-plie на протяжении исполнения всего упражнения;

б) balancoire;

в) с одинарным ударом ребром каблука (аналогично piqie);

г) с двойным ударом.

1. Каблучное упражнение:

а) с demi- ronde по воздуху на 45 градусов;

б) по VI позиции;

в) с мазком «от себя» и «к себе».

1. Flic – flac :

а) c ударом Р.Н. в III позицию всей стопой;

б) на croise;

в) с tombe на Р.Н. с одним ударом;

г) с подъёмом О.Н. на п/п;

д) со скачком на О.Н.

1. Характерный ronde de iambe и ronde de pied:

а) с поворотом пятки О.Н. (на вытянутой ноге);

б) по воздуху на вытянутой О.Н;

в) по воздуху с поворотом пятки О.Н.;

г) с поворотом пятки О.Н. с plie, Р.Н. по воздуху.

1. Подготовка к “верёвочке” спрыжком.
2. Упражнения для бедра:

а) с п/п на п/п на протяжении всего движения;

б) упражнения исполняются на затакт.

1. Pas tortille:

а) одинарное с ударом;

б) одинарное с ударом и подъёмом на п/п.

1. Battements fondus:

а) на 45 градусов с подъёмом на п/п;

б) на 90 градусов с подъёмом на п/п.

1. Выстукивания:

а) чередование ударов п/п и каблуками;

б) удары каблуками в пол;

в) пятко-носковая дробь;

г) дробь «в три ножки»;

д) «русский ключ» – сложный.

1. Battements developpe:

а) с двойным ударом О.Н.;

б) с перегибом корпуса.

1. Grand battements jetes:

а) с подъёмом на п/п в момент броска;

б) сподъёмом на п/п и demi-plie в момент броска;ъ

в)c tombe-coupe;

г) c tombe-coupe с двойным ударом;

д) balancoire.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

Наиболее важным является точность передачи манеры исполнения и соответствия музыкального материала.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

На основе материала русского танца идёт работа над развитием техники исполнения. Это исполнение в чистом виде и сочетания в комбинации следующих движений:

1.Дроби.

2.Ковырялочки.

3.Моталочки.

4.Верёвочки.

5.Хлопушки в сочетании с присядкой, с прыжком, с дробью.

6.Присядки: «бегунок», «волчок».

7.Вращения в сочетании с ковырялочками и дробью.

ЭЛЕМЕНТЫ ТАТАРСКОГО ТАНЦА.

1. Положение рук головы.
2. Ходы: основной женский, мужской, на тройном переступании, мужской на подскоках.
3. «Чалуш-тру».
4. «Строчка».
5. «Ук чабаш».
6. «Бoрма».
7. «Нанизывание» (женское).
8. Па де баск (женское и мужское).
9. Присядка по VI позиции

Танцевальная комбинация.

ЭЛЕМЕНТЫ ИТАЛЬЯНСКОГО ТАНЦА.

1. Положение рук, владение тамбурином.
2. Бег тарантеллы:

а) скрещивание ноги сзади;

б) вынося ногу вперёд.

1. Прыжки в позах (atititude, arabesque).
2. Соскок (pas echappe).
3. Pas de bask.

Танцевальная комбинация.

ЭЛЕМЕНТЫ ПОЛЬСКОГО ТАНЦА.

1. Ход мазурки.

а) pas courru;

б) pas galla;

1. Открытие руки в мазурке («восьмёрка»)
2. Balance.
3. Голубцы.
4. Ключи.
5. Pas de bourree.
6. Различные варианты парных движений.

Танцевальная комбинация.

**Теоретический материал.**

1. Формы народного танца.
2. Сценический танец

искусства через эстетику стилизованного татарского танца и костюмов.

# РАЗДЕЛ: СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ***

В данной программе присутствует обобщённое понятие современной хореографии, так как здесь предпринята попытка ознакомить детей со многими направлениями современного танца. Основой курса является соприкосновение с таким направлением современной хореографии, как джаз-модерн танец.

Программой по данному предмету предусмотрены практические и теоретические занятия. Основу занятий составляет тренаж джаз-модерн танца. Эта дисциплина вводится в программу после того как освоены основы классического и народного танца. Так как джаз-модерн танец не имеет единой методики преподавания, то его экзерсис может строиться на принципах классического экзерсиса, и это даёт возможность педагогу проявлять полную творческую свободу. В процессе двух лет обучения и овладения основами технических принципов джаз-модерн танца в программу включаются такие напрвления как dans street и conteporary.

Задача подготовительного уровня – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

Раздел *“Изоляция”:*

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Ielly roll.
5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «*Упражнения для позвоночника*»:

1. Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).

Раздел *“Координация*”:

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция двух центров.
3. Принцип управления “импульсивные цепочки”.
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел “*Уровни”:*

1. Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Движения изолированных центров.

Раздел *«Кросс. Перемещение в пространстве»*

1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

Раздел *«Комбинация или импровизация*»:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

**Теоретический материал.**

1. Терминология.
2. История возникновения танца «Модерн».

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 2009.
2. Бодалев А.А., Малькова З.А., Новикова Л.Н. и др. Концепция воспитания школьников в современных условиях. – М.: Институт теоретической педагогики и международных исследований в образовании РАО, 2008. – С. 54 – 72.
3. Баднин И.А. Отбор детей в хореографическое училище// Охрана труда и здоровье артистов балета. - М., 2008.
4. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Смоленск, 2010.
5. Блазис К. Искусство танца / Пер. с фр. О. Н. Брошниковского / М.- Л.,2007.
6. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность, - М.,2009.
7. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М., Издательство «Новая школа», 2007.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.,2008.
9. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей, - М.: Изд-во МГУ, 2008.
10. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека. – М.,2007.
11. Игнатьева Т.П. Практическая хатха - йога. – СПб., 2008.
12. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии.- Казань, 2009.
13. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М. – Л.,2007.
14. Миронова З.С., Баднин И.А. Медицинское и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. – М., 2006..
15. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 2007.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

1. Логинова В.А. Заметки художника-гримера.
2. Тарасов Н.И. Классический танец.- М., 2008.
3. Ткаченко Т.С. Народный танец, - М., 2007.
4. Методическое пособие по приёму в хореографическое училище, М., 2007.
5. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. – М.:, 2008.
6. Фирилева Ж.Г.Са-фи-данс/Учебное пособие для школьников.-М.-2007.

***ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ***

1. <http://zvetik7.ru/programma-obuchenia/horeo.html>
2. <http://www.horeograf.com/>
3. <http://www.ddtmosk.spb.ru/all/informaciya-dlya-roditelei-malyshei/obrazovatelnaya-programma-po-horeografii-azbuka-tanc>
4. <http://muzikalkairk.ucoz.ru/load/obuchenie_detej_iskusstvu_khoreografii/3-1-0-525>
5. <http://festival.1september.ru/articles/587644/>
6. <http://mdou210.edu.yar.ru/dopolnitelnoe_obrazovanie/svedeniya_o_programme_obucheniya.html>
7. <http://www.sov-dance.ru/text/pedchor/>