

Комитет по образованию администрации
Муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»
Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «Кудрово»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
от 31.08. 2021 г. № 437

Дополнительная общеразвивающая программа
Ансамбль эстрадного танца
Художественная направленность

Педагог дополнительного
образования
Тырувере Мария Артуровна
Уровень: стартовый
Продолжительность освоения
программы - 1 год
Возраст учащихся – 7-12 лет

г.Кудрово Ленинградская область
2021 год

Пояснительная записка

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Танцоры-хореографы знают, что тот, кто танцует, во многих случаях оказывается более внимателен, и внимателен по сравнению с другими, поскольку привычка «приглядываться» и «прислушиваться» и чутко откликаться на внешние впечатления становится для них второй натурой. Важно сохранить и раскрыть в каждом ребенке то лучшее, что есть в нем от природы. Главное - не пропустить самый ранний период – момент становления личности. Валеологическая направленность обучения танцам, соединенная с духовно-творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореографии и методики партерного экзерсиса (приложение 1).

Хореография - наиболее доступное, эффективное и эмоциональное ритмопластическое направление. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Отличительные особенности

В программе учтены возрастные и психологические особенности обучающихся. Программа составлена на основе опыта работы составителя.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы народного танца, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Цель программы – развитие интереса школьников к народному хореографическому творчеству, творческих способностей посредством танцевального искусства, приобщение детей к миру танца, познание ими основ танцевальной культуры, возможная подготовка к поступлению в хореографические ансамбли.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучать основы танцевальной культуры;
- изучать основные хореографические термины;
- прививать умение воплотить в первых исполняемых танцах содержание и характер музыки через движения;
- укреплять общефизическое состояние, корректировать недостатки осанки;
- формировать навыки творческой деятельности;
- прививать навыки «балетной осанки».

Развивающие:

- приобщать ребят к миру прекрасного, к миру танцевальной культуры, помогать в рождении многообразных эмоциональных состояний, связанных с творчеством, движением;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развивать чувства ритма, музыкальности, координации детей.

Воспитательные

- воспитывать эстетически грамотных людей, способных уважать духовные ценности;
- прививать внешнюю культуру поведения;
- развивать трудолюбие, самодисциплину, терпение, организованность;
- формировать художественный вкус;

- воспитывать культуру профилактики и сохранения здоровья в процессе обучения.

Учебно-тематический план

N	Тема	всего	теория	практика
1	<u>Вводное занятие</u>	1	1	-
2	<u>Элементарные движения под музыку</u> <i>Ходьба</i> - меняя направление, - по кругу, взявшись за руки, - приставными шагами вперед, - приставными шагами вправо – влево, - на носках, - высоко поднимая колени, с остановкой, с поворотами.	2	1	1
	<i>Бег</i> - в разных направлениях, - в колонке небольшими группами, - по кругу с соблюдением дистанции, - между двумя линиями, - в медленном темпе, - на носках, - широким шагом, - в колонке, по прямой и извилистой дорожке, - в чередовании с ходьбой, - с остановкой, со сменой направления.	3	1	2
	<i>Прыжки</i> - ритмические приседания и выпрямления, - подпрыгивания на двух ногах, - прыжки вверх, - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, - в длину с места, в глубину, - ноги вместе – ноги врозь, - с ноги на ногу.	3	1	2
3	<u>Элементы классического, народного и историко-бытового танцев</u>	3	1	2

	- полуприседания, приседания			
	- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ногой по полу	3	1	2
	- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция)	3	1	2
	- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт)	3	1	2
	- знакомство и освоение основных танцевальных поз	14	1	13
4	<u>Постановка танца в первом полугодии</u>	18	2	16
5	<u>Постановка танца во втором полугодии</u>	18	2	16
6	<u>Итоговое занятие</u>	1	-	1
	Итого	72	13	59

Содержание программы

В содержании программы первого года обучения – разнообразные игры на развитие чувства ритма, освоение видов ходьбы, бега, различных прыжков. Дети должны почувствовать и ощущать пространство танцевального класса; уметь перестраиваться, как в заданном, так и в произвольном направлении, с последующим возвращением на первоначальное место. Занятие начинается с построения детей, приветствия (поклона), сообщения педагогом основных задач. Далее следует разминка, включающая в себя различные виды ходьбы, бега, поскоки, подскоки:

1. Вводное занятие

Теория

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

2. Элементарные движения под музыку

Теория

Объяснение муз.размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое бег, прыжки и т.д. Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки.

Практика

- ходьба на полупальцах;
- бег и танцевальный бег;
- упражнения для стопы;
- сочетание различных шагов с хлопками;
- построение в шеренгу, колонну, полукруг;
- прыжки, подпрыгивания;
- понятие темпа – медленный, умеренный, быстрый;
- выделение сильной и слабой доли;
- повороты корпуса, наклоны.
- фигурная маршировка, ходьба парами;
- змейки, волны, гребешок, звездочки.

Упражнения выполняются проходным способом.

Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками. Используются игры на развитие внимания, выработки осанки.

3. Элементы классического, народного и историко-бытового танцев

Теория

Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук, что такое полуприседание, полное приседание.

Практика

- полуприседания, приседания;
- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ногой по полу;
- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция);
- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт);
- знакомство и освоение основных танцевальных поз.

4. Подготовка танца в первом полугодии

Теория

Дается основное и элементарное понятие – импровизация.

Практика

- отработка репертуара

5. Подготовка танца в первом полугодии

Теория

Дается основное и элементарное понятие – импровизация.

Практика

- отработка репертуара

6. Итоговое занятие

Организационно-педагогические условия

Срок реализации. Настоящая программа рассчитана на 72 часа в год, 1 год обучения.

Возраст учащихся

Программа предназначена для работы с обучающимися - 7-12 лет.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия – 1 час (занятие 40 минут, 15 минут отдых), периодичность – 2 раза в неделю. Один урок в неделю выделяется для проведения занятия по растяжке и акробатике.

Форма обучения

Очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся

Групповая, индивидуальная, всем составом. Наполняемость группы – 20 человек.

Форма занятия

Теоретические и практические занятия.

Условия набора в группы

Зачисление в кружок проводится на основе просмотра обучающихся, где основными критериями отбора будут являться гибкость, пластичность и чувство ритма.

Формы подведения итогов:

- проведение открытых занятий для родителей;
- участие в хореографических конкурсах и фестивалях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение показательного занятия в конце учебного года.

Условия реализации программы

Для качественной реализации данной программы следует иметь определенные условия

- материально-техническое оснащение: спортивный и/или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем: гимнастические коврики, медицинская аптечка, аудио и видеоаппаратура;
- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы (приложение 1), сеть Интернет.
- использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).
- использование определенных методов, форм и приемов

Форма для занятий:

Для девочек:

-гимнастический купальник черного цвета,

- юбка белого цвета
- балетки белого цвета,
- волосы заплетены в пучок.

Для мальчиков:

- шорты или штаны черного цвета
- балетки черного цвета

Важно использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).

Планируемые результаты

знать

- значение терминов «пластика», «гибкость», «акробатика», «растяжка»;
- танцевальный этикет.

уметь

- импровизировать под музыку;
- контролировать свое дыхание;
- выполнять хореографические упражнения;
- поддерживать физическую форму вследствие регулярных занятий, коррекция
- осанки.

Система оценки результатов освоения программы

Используются следующие способы определения качества достигнутого результата учащимися при освоении программы:

- создание танцевальных номеров;
- освоение танцевального репертуара;
- проведение открытых занятий для родителей.

Входной контроль. Проверка гибкости (шпагат, лягушка), музыкальности (может ли прохлопать в ладоши заданный темп).

Промежуточный контроль. Каждые 3 месяца учащиеся сдают творческое тестирование. Результат оформляется в личные дневники учащихся и в таблицу оценивания динамики усвоения материала и развития воспитанника, где указаны:

- двигательные действия,
- техника движения,
- музыкально-ритмическая координация,
- фиксация внимания.

Итоговый контроль. В конце года проходит показательное занятие, где учащиеся показывают, чему они научились за год.

Календарный учебный график

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения	Уровень	Дата занятий		Количество учебных			Режим занятий
		начала	окончания	недель	дней	часов	
1 год	1	02.09.21	29.05.22	36	36	72	
Каникулы							
<i>Осенние с 25.10.2021-03.11.2021, 10 дней</i>							
<i>Зимние с 29.12.2021 – 09.01.2022, 12 дней</i>							
<i>Весенние с 24.03.2022- 02.04.2022, 8 дней</i>							
<i>Дополнительные каникулы для 1 классов с 14.02.2022 – 20.02.2022, 7 дней</i>							
Праздничные дни:							
4 ноября-7 ноября (4 дн.),							
31 декабря-9 января (10 дн.),							
23 февраля (1 дн.),							
5 марта-8 марта (4 дн.),							
30 апреля-3 мая (4 дн.),							
7 мая-10 мая (4 дн.)							
Дни знаний и Дни здоровья							
01.09.2021 для 1-11-х кл.							
17.09.2021, – для 1-4-х кл, 5-7-х кл.							
17-18.09.2021 – для 8-11 кл.							

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- объяснение (учебный материал преподносится обучающимся в связной форме посредством слов)
- рассказ (представляет собой монологическую форму изложения учебного материала педагогом. В нем акцентируется внимание на конкретных фактах, их взаимосвязях.)
- беседа (метод, внешним признаком которого является чередование вопросов педагога и ответов учащихся в процессе обучения.)
- демонстрация (взаимодействия педагога с детьми на основе показа реальных событий жизни, фото и видео материала)
- упражнение (метод систематической и эффективной отработки умения или навыка путем повторяющихся умственных действий, манипуляций, практических операций в процессе обучающего взаимодействия учащихся с педагогом.)
- игра (применение игровых элементов, с целью усвоения материала)

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется

особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также

поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрения повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского par terre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль - контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение *surlecou-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fondue* из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *surlecou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JÉTÉ [батман тандю жете] - отличается от *battementtendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEMI-PIÉ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [демиронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэтстэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombeираздеЪоииггёе. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним steppasdebourree, В модерн-джаз танце во время pasдеЪоииггёе положение surlescou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге endehors или epdedans, вторая нога в положении surlescou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

SURLE COU-DE-PIED [сюрле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Оценочный тест к программе Ансамбль эстрадного танца «Кудровчанка»

I год обучения

1. Что такое танец?

- Это – вид народного творчества;
- Это – ритмичные, выразительные движения человеческого тела;
- Это – основной язык балета.

2. Что выражает народный танец?

- Красоту каждого народа;
- Стиль и манеру исполнения каждого народа;

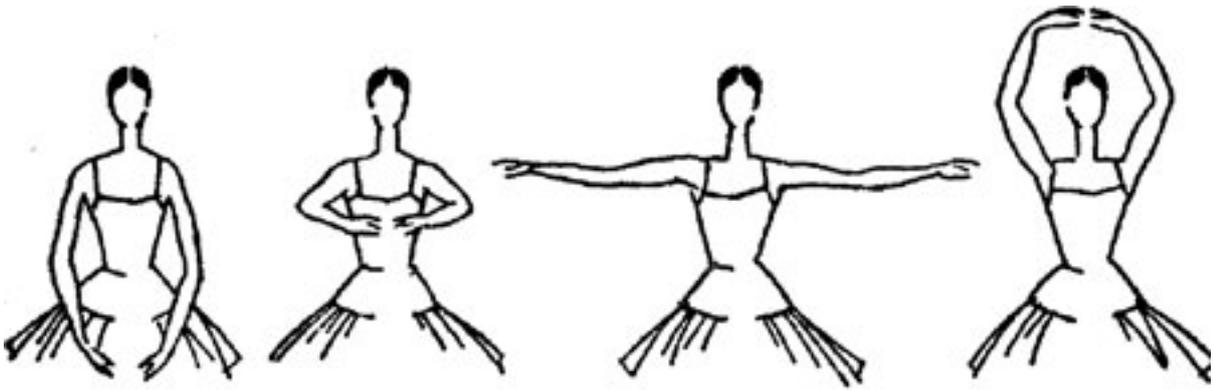
3. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

А) 1

Б) 3

В) 6

4. Обведи подготовительную позицию рук



5. Что означает положение головы «ан фас»

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

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

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

7. От чего зависит ритмический рисунок и темп танца

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

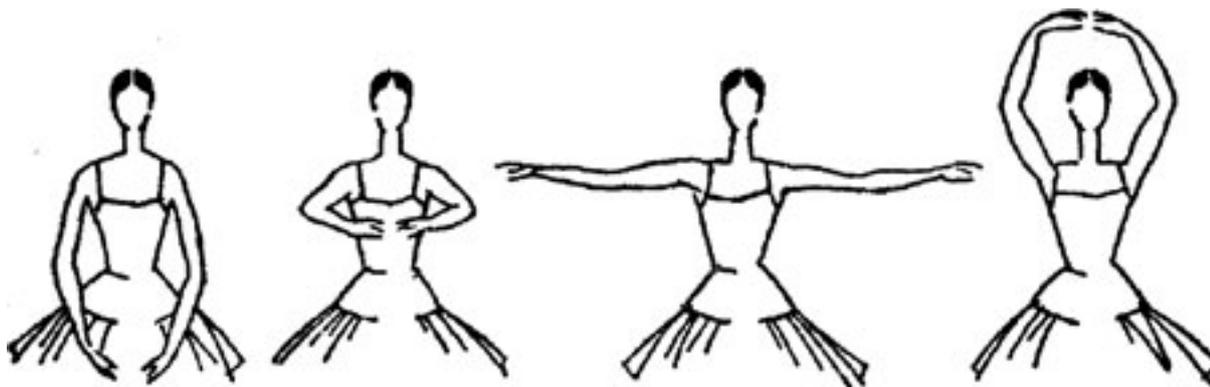
8. Урок хореографии начинается и заканчивается:

- Речевым приветствием;
- Ритмическими упражнениями;
- Поклоном;
- Играми организующего порядка;
- Музыкальными заданиями.

9. Древнейшей формой народного танца в России является

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

10. Обведи 3 позицию рук



11. Подчеркни, что здесь лишнее:

- Бурятский танец;
- Вальс;
- Испанский танец;
- Русский танец;

12. Сколько исполнителей в сольном танце?

- 1;
- 2;
- 3.

Контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей обучающихся в области хореографии (младшая группа).

Теория. Выберите верные варианты ответов:

1. Что такое танец?

- Это – движения;
- Это – красивые движения под музыку;

2. Урок по танцам начинается и заканчивается:

- Словами «Здравствуйте»;
- Поклоном;
- Играми;

3. Построение занятия по танцам по порядку:

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

4. С чего начинается разминка на середине зала:

- С головы до конечностей;
- С корпуса до головы;
- С ног до головы.

Практика. Выполнить задания практически.

1. Показать поклон - приветствие.

Рисунки танца:

2. Построиться в линию.
3. Стать в круг.
4. Построиться по диагонали.

Выполнить упражнения по кругу:

5. «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочерёдный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».
6. «Прыжки в полном приседании «Мячики»».
7. «Китайский шаг», «Спортивный шаг».
8. «Легкий бег по кругу», «Бег с поджатыми коленками вперед», «Бег с поджатыми ногами до «пятой точки»», «Бег с прямыми ногами вперед «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами назад «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп по кругу».

Разминка на середине зала:

ка на середине зала:

9. «Наклоны головы в сторону», «Наклоны головы вперед назад», «Повороты головы вправо», «Вращение головы по кругу».
10. «Поднятие плеча (правое, левое)», «Поочередное поднятие плеча», «Поднятие плеч вместе», «Поочередное выдвижение плеча вперед и назад», «Поочередное вращение правого и левого плеча вперед и назад», «Вращение вперед и назад плеч вместе»

Выполнить упражнения по диагонали:

16. «Ходьба «маленькие солдатики»», «Ходьба «большие солдатики»», «Ходьба «Цапля»».
17. «Вращение по диагонали».
18. «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки «Подскоки»», «Прыжки на правой и левой ноге», «Классики», «Подбивка ногами»,

Партерная гимнастика.

22. Упражнения: «Угол», «Работа со стопами: «Стопы к себе и от себя» «Переменная работа стоп», «Раскрытие стоп по первой позиции»», «Книжка», «Бабочка», «Наклоны корпуса вперед» «Боковые наклоны с рукой», «Свечка», «Маятник», «Стрелки часиков», «Кран»,

«Велосипед», «Ножницы», «Поднятие корпуса пресс», «Махи ногами из положения лёжа», «Махи из положения на коленях», «Лодочка», «Прогибы корпуса назад», «Рыбка», «Качели», «Лягушка», «Мостик», «Прогибы корпуса назад стоя на коленях с вытянутыми руками вперед»,

23.

Свободная импровизация, применение навыков в практике.

Оценочный тест Оценочный тест к программе Ансамбль эстрадного танца «Кудровчанка».

Игод обучения

1. Танец, который воспроизводит специфику национального самосознания

А) Классический бает

Б) Джаз-танец

В) Народный танец

2. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»?

- Народный танец;

- Современный танец;

- Классический танец.

3. Нагрузка на разные группы мышц в течение урока должна быть:

- Неравномерной;

- Усиленной;

- Равномерной;

- Облегченной;

- Нагрузки не должно быть;

4. Сколько точек в хореографическом пространстве зала?

- 6;

- 7;

- 8.

5. Международный день танца?

- 30 декабря;

- «Прыжки», «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках»;
- «Ходьба носочки, пяточки», «Подъем колена», «Броски ногами»;
- «Маленькое приседание», «Большое приседание», «Китайский шаг»;
- «Спортивный шаг», «Бег», «Бег с поджатыми ногами вперед»;
- «Бег с поджатыми ногами до пятой точки», «Бег с прямыми ногами вперед «ножницы»»;
- «Бег с прямыми ногами назад», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп».

11. Подчеркните акробатические элементы:

- «Кувырок», «Колесо», «Сальто»;
- «Змейка», «Свеча», «ножницы»;
- «Книжка», «Рыбка», «Кошечка».

12. Что такое импровизация в танце?

- Гармонично исполнять танцевальную композицию;
 - Красиво двигаться под музыку;
 - Творить под музыку, создавать что-либо без предварительной подготовки.
- Контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей обучающихся в области хореографии (старшая группа).

Теория. Выберите верные варианты ответов:

1. Что такое танец?

- Это – движения;
- Это – красивые движения под музыку;

2. Урок по танцам начинается и заканчивается:

- Словами «Здравствуйте»;
- Поклоном;
- Играми;

3. Построение занятия по танцам по порядку:

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

4. С чего начинается разминка на середине зала:

- С головы до конечностей;
- С корпуса до головы;
- С ног до головы.

Практика. Выполнить задания практически.

5. Показать поклон - приветствие.

Рисунки танца:

6. Построиться в линию.

7. Стать в круг.

8. Построиться по диагонали.

Выполнить упражнения по кругу:

9. «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочерёдный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».

10. «Прыжки в полном приседании «Мячики»».

11. «Китайский шаг», «Спортивный шаг».

12. «Легкий бег по кругу», «Бег с поджатыми коленками вперед», «Бег с поджатыми ногами до «пятой точки»», «Бег с прямыми ногами вперед «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами назад «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп по кругу».

Разминка на середине зала:

13. «Наклоны головы в сторону», «Наклоны головы вперед назад», «Повороты головы вправо», «Вращение головы по кругу».

14. «Поднятие плеча (правое, левое)», «Поочередное поднятие плеча», «Поднятие плеч вместе», «Поочередное выдвижение плеча вперед и назад», «Поочередное вращение правого и левого плеча вперед и назад», «Вращение вперед и назад плеч вместе»

Выполнить упражнения по диагонали:

15. «Ходьба «маленькие солдатики»», «Ходьба «большие солдатики»», «Ходьба «Цапля»».

14. «Вращение по диагонали».

15. «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки «Подскоки»», «Прыжки на правой и левой ноге», «Классики», «Подбивка ногами», «Поочерёдные броски ногами», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком»», «Поочерёдные броски ног назад с прогибом корпуса и рук назад», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком», «назад с руками»».

19. «Прыжки с поджатыми ногами вперед и вытянутыми руками вперед», «Прыжки с открытием ноги назад и прогибом рук и корпуса назад».

20. «Колесо» Стойка на руках, подготовка

Партерная гимнастика.

21. Упражнения: «Угол», «Работа со стопами: «Стопы к себе и от себя» «Переменная работа стоп», «Раскрытие стоп по первой позиции»»,

«Книжка», «Бабочка», «Наклоны корпуса вперед» «Боковые наклоны с рукой», «Свечка», «Маятник», «Стрелки часиков», «Кран», «Велосипед», «Ножницы», «Поднятие корпуса пресс», «Махи ногами из положения лёжа», «Махи из положения на коленях», «Лодочка», «Прогибы корпуса назад», «Рыбка», «Качели», «Лягушка», «Мостик», «Прогибы корпуса назад стоя на коленях с вытянутыми руками вперед», «Прогибы корпуса назад, с касанием плеча и спины», «Перекаты стоп на носочки», «Стульчик», «Цыганочка», «Кошечка», «Кошечка потягивается», «Шпагат».

22. Свободная импровизация, применение навыков в практике.

23. Коллективный танец.

Список литературы

Список используемой литературы для педагога

1. Е.Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;
2. М.Годик, А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;
3. А.Петерсон, “Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;
4. Т.Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;
5. В.Уральская “Природа танца”, М., 1988;
6. Д.Кирнарская, “Музыкальные способности”, М., 2004.

Список используемой литературы для обучающихся

1. М.Бежар «Мгновения в жизни другого»;
2. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. М., 1864;
3. Глушковский А.П. Записки балетмейстера. М-Л., «Искусство», 1940;
4. Худеков С.Н. История танцев всех времен и народов. Ч. Спб 1917;
5. St DENIS' Ruth An Unfinished Life;
6. Gadan, Francis and Robert Mallard Dictionary of Modern Ballet (New York 1959г.);

7. Wigman Mary. “The Language of Dance”, 1996г.;

8. Фокин Михаил, Против течения, Ленинград. «Искусство».1981г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://dance-school.com.ua/>

<http://dancerussia.ru/>