

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«12» августа 2024 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «12» августа 2024 г.
Введена в действие Приказом
от «12» августа 2024 г. № 65

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
детского хореографического ансамбля
«Вирази» мастер**

Вид - модульная

Направленность - художественная

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации – 2 года

Авторы - составители: Антропова Диана Вадимовна,
Педагог дополнительного образования,
Серебрякова Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2024 год

Содержание:

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: классический танец	9
Содержание первого года обучения - дисциплина: классический танец	10
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: народно- сценический танец	12
Содержание первого года обучения - дисциплина: народно-сценический танец	12
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: современный танец	16
Содержание первого года обучения - дисциплина: современный танец	16
Учебно-тематический план второго года обучения – дисциплина: народно- сценический танец	23
Содержание второго года обучения - народно-сценический танец	24
Учебно-тематический план второго года обучения – дисциплина: современный танец	26
Содержание второго года обучения - современный танец	27
Методическое обеспечение программы	28
Список использованной литературы	29
Приложение 1	32

Пояснительная записка

Общие положения

Программа детского хореографического ансамбля «Вирази - мастер» создает условия обучающимся, в области хореографии, для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Данная программа углубленного вида также предназначена и для обучающихся с особыми образовательными потребностями - одаренные дети в области хореографии, что предусматривает включение задач и заданий, трудность которых определяется новизной и необычностью такой ситуации, которая способствует появлению у обучающихся желания отказаться от образца, проявить самостоятельность, а также формированию умений работать в условиях поиска и развитию сообразительности, любознательности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вирази - мастер» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования.

По направленности – художественная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 2 года, включающее следующие этапы – основное образование.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

Актуальность и новизна программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вирази-мастер» с углубленным видом обучения ***актуальна***, поскольку выполняет социальный заказ на выявление, развитие и поддержку одарённых детей. Одарённые, талантливые дети и молодёжь – это потенциал любой страны, позволяющий ей эффективно развиваться и конструктивно решать современные экономические и социальные задачи. В этой связи работа с одарёнными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

Основой программы детского хореографического ансамбля «Вирази – мастер» является ***авторская педагогическая концепция***, главный принцип которой основывается на включение в программу технологии организации хореографических проектов, что обеспечивает обучающимся возможность: развивать свои коммуникативные умения; актуализировать потребность в позитивном взаимодействии; достигать результатов личностного развития в контексте приобретения коммуникативных умений.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.

2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

3. Принцип самостоятельности обучающихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы обучающиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае обучающиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самостоятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.

4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и обучающегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.

5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для проведения занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и средства обучения, способствующие здоровьесбережению: динамические паузы, расслабление под музыку, включая игровые моменты, физкультминутки, гимнастику для глаз.

Цель модульной программы – создание благоприятных условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающегося в процессе обучения искусству хореографии.

Программа направлена на решение следующих ***задач***:

Обучающие

- сформировать базовые художественные знания;
- сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.

Развивающие

- сформировать коммуникативные умения обучающихся;
- развить фантазию, воображение, наглядно – образное мышление, произвольную память обучающихся.

Воспитательные

- воспитать целеустремленности, чувства взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся положительное отношение к труду и творчеству;
- воспитать чувство ответственности за хорошо выполненную работу.

Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского хореографического ансамбля «Вирази - мастер» на углубленном уровне освоения содержания программы рассчитана на 2 года обучения для обучающихся от 12 до 16 лет, по следующим дисциплинам:

1. Классический танец – первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.
2. Народно – сценический танец - первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.
3. Современный танец – первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.

Программа предусматривает теоретическую, практическую, постановочную форму занятий, индивидуальную работу и работу с подгруппами.

Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

2. Метапредметные результаты:

- сформированная коммуникативная компетентность обучающихся;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса.

3. Предметные результаты:

- обучение основам хореографии;
- сформированные практические умения и навыки исполнения движений танца;
- сформированные базовые художественные знания.

4. Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях.

Критерии и способы определения результативности

1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками	Педагогическое наблюдение
2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)		
3. Итоговый по окончанию курса обучения.		

2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе)	Регулятивные УУД: грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса; Познавательные УУД: самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Сюжетно-ролевая игра, тестирование. Творческая работа Методика В.Ф. Ряховского (Приложение 2)
2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)		
3. Итоговый по окончанию курса обучения.		

3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Анкетирование	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь,	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за		3 уровневая шкала

II полугодие – апрель-май)	прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Итоговое занятие	(высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Итоговое занятие	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

По положительным результатам экзамена выдаются свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Учебный план

Года обучения	Возраст обучающихся	Дисциплина	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Первый год	12-14	Классический танец	2	72
		Народно-сценический танец	1	36
		Современный танец	3	108
Второй год	14-16	Современный танец	3	108
		Народно-сценический танец	3	108

Учебно-тематический план первого года обучения

Дисциплина: классический танец.

2 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 12-14 лет.

Цель первого года обучения – продолжение работы по раскрытию способности к выразительности музыкально – пространственных композиций в хореографической деятельности, развитие коммуникативных умений.

Задачи первого года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- уметь очно координировать ощущения пространства через позу и ракурс;
- владеть навыками быстрого заполнения учебных комбинаций.

№ п\п	Дисциплина: эстрадный танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				
1	Вводное занятие	1	--	1
2	Экзерсис у станка	9	15	24
3	Экзерсис на середине зала	10	14	24

4	Allegro	7	14	21
5	Промежуточная аттестация	--	2	2
	Всего:	27	45	72

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория.

1. Grand plie по IV позиции.

Практика.

2. Battements tendus:

а) в позе epaulement et efface;

б) с demi – plie с переходом по IV позиции вперёд и назад, в сторону по II позиции.

в) battements soutenus в сторону, вперёд, назад носком в пол.

3. Battements tendus jetes в сторону, вперёд, назад:

Теория.

а) с demi – plie;

Практика.

б) в позе epaulement et efface

а) слитно на 1 т. 2/4;

б) rond de jambe par terre на plie.

Теория.

1. Demi rond de jambe на 45 градусов en dehors en dedans на всей стопе (по усмотрению педагога).

Практика.

2. Battements fondus с pile – releve в сторону, вперёд, назад на всей стопе (по усмотрению педагога).

3. Rond de jambe en lier en dehors en dedans.

4. Battements doubles frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

5. Petits battements sur le cou – de – pied с акцентом вперёд и назад на 1 т. 2/4.

10. Battement developpe вперёд и назад.12

11. Grand battements jetes pointes (по усмотрению педагога).

12. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория.

1. Поклон с переходом по IV позиции.

2. Grand plies по IV позиции en face, позднее epaulement.

Практика.

3. Battements tendus:

а) demi – plie по II и IV позициям без перехода и с переходом на опорную ногу;

б) battements soutenus.

4. Battements tendus jetes в сторону, вперёд, назад:

а) с I и V позиций;

б) с demi – plies в I и V позиций.

5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans на 1 т. 4/4 слитно.

6. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans на plie.

7.Позы: ecartee вперёд и назад носком в пол.

1. III port de bras.
2. Battements fondus носком в пол, позже на 45 градусов.
3. Battements frappes и double frappes на 45 градусов.
4. Battement developpe в сторону.
5. Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с V позиции.
6. Relevés на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

Тема 4. Allegro.

Теория.

1. Pas echange по II позиции на середине лицом к станку.

Практика.

2. Pas assemble лицом к станку.

Тема 5. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительную записку).

Теоретические занятия.

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

В конце первого года обучения по дисциплине классический танец обучающиеся будут:

- знать правила ориентации в пространстве на сцене;
- сознательно контролировать свое исполнение;
- уметь точно и правильно исполнять движения и выполнять позиции ног в поворотах;
- уметь работать в ансамбле с другими исполнителями;
- владеть навыками быстрого запоминания учебных комбинаций.

Учебно-тематический план первого года обучения

Дисциплина: народно-сценический танец.

1 час в неделю.

Возраст обучающихся – 12-14 лет.

Цель первого года обучения по дисциплине народно – сценический танец– продолжение работы над раскрытием способности к выразительности музыкально – пространственных композиций в народно – сценическом танце.

Задачи первого года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- владеть навыками запоминания последовательности учебных заданий экзерсиса у станка и на середине зала в народно – сценическом танце.

№ п\п	Дисциплина: народно - сценический танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				
1	Вводное занятие	1		1
2	Экзерсис у станка	4	13	17
3	Экзерсис на середине зала	4	12	16
4	Промежуточная аттестация		2	2
	Всего:	9	27	36

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Экзерсис у станка.

1. Plie:

Теория.

а) demi и grand plie исполняются по невыворотным позициям;

Практика.

б) в сочетании с работой корпуса.

2. Battements tendus:

Теория.

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

Практика.

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.

3. Battements tendus jetes:

Практика.

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

б) balancoire;

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

г) с двойным ударом.

4. Каблучное упражнение:

Практика.

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

б) по VI позиции;

в) с мазком «от себя» и «к себе».

5. Flic – flac :

Практика.

а) с 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.

6. Характерный ronde de iambe и ronde de pied:

Теория.

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

Практика.

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.

Теория.

7. Подготовка к «верёвочке» прыжком.

Практика.

8. Упражнения для бедра:

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

б) упражнения исполняются на затакт.

Практика.

9. Pas tortille:

- а) одинарное с ударом;
- б) одинарное с ударом и подъёмом на п/п.

10. Battements fondus:

- а) на 45 градусов с подъёмом на п/п;
- б) на 90 градусов с подъёмом на п/п.

11. Выстукивания:

- а) чередование ударов п/п и каблуками;
- б) удары каблуками в пол;
- в) пятко-носовая дробь;
- г) дробь «в три ножки»;
- д) «русский ключ» – сложный.

12. Battements developpe:

- а) с двойным ударом О.Н.;
- б) с перегибом корпуса.

13. Grand battements jetes:

- а) с подъёмом на п/п в момент броска;
- б) сподъёмом на п/п и demi-plie в момент броска;
- в) с tombe-coupe;
- г) с tombe-coupe с двойным ударом;
- д) balancoire.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

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

Элементы Русского танца

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

Практика.

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

Теория.

1. Положение рук головы.
2. Ходы: основной женский, мужской, на тройном переступании, мужской на подскоках.

Практика.

3. «Чалуш-тру».
 4. «Строчка».
 5. «Ук чабаш».
 6. «Брма».
 7. «Нанизывание» (женское).
 8. Па де баск (женское и мужское).
 9. Присядка по VI позиции
- Танцевальная комбинация.

Элементы Итальянского танца

Практика.

1. Положение рук, владение тамбурином.
2. Бег тарантеллы:
 - а) скрещивание ноги сзади;
 - б) вынося ногу вперед.
3. Прыжки в позах (atititude, arabesque).
4. Соскок (pas echarpe).
5. Pas de bask.

Танцевальная комбинация.

Элементы Польского танца

Теория.

1. Ход мазурки.
 - а) pas courru;
 - б) pas galla;

Практика.

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

Танцевальная комбинация.

Тема 4. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительную записку).

Теоретический материал.

1. Формы народного танца.
2. Сценический танец

В конце первого года обучения по дисциплине народно - сценический танец обучающиеся будут:

- знать правила ориентации в пространстве на сцене;
- сознательно контролировать свое исполнение.

Учебно-тематический план первого года обучения

Дисциплина: современный танец.

3 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 12-14 лет.

Цель первого года обучения по дисциплине современный танец - формирование важнейших музыкально-двигательных навыков, развитие артистичности и музыкальности средствами современной хореографии.

Задачи первого года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- приобщение к миру танца, знакомство с различными танцевальными направлениями.

№ п\п	Дисциплина: современный танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				

1	Вводное занятие	1		1
2	Классический танец (джаз-модерн)	1	38	39
3	Изоляция	--	36	36
4	Партер	4	24	28
5	Промежуточная аттестация	--	4	4
	Всего:	6	102	108

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Классический танец (джаз-модерн).

Теория.

I. ПОЗИЦИИ НОГ.

- а) 1 параллельная стопы вместе
- б) 1аут аналогична 1 позиции классического танца
- в) 1ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе
- г) 2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется очень много упражнений

Практика.

- д) 2аут аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2 аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч
- е) 3 позиция практически не используется
- ж) 4 параллельная позиция одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы
- з) 4аут аналогична классической
- и) 5аут аналогична классической
- к) 5парал. стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы)

II .ПОЗИЦИИ РУК. **Практика.** В модернджаз танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони впереди на бедрах (presspoz.)

3. Руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед V поз. внизу

Б) Первая позиция варьируется:

- 1. Руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения
- 2. Руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям V позиция впереди
- 3. Руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди 1 закрытая позиция, для удобства в дальнейшем тексте это положение называется А положение
- 4. Руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч, в дальнейшем это положение будут называться Б положением

В) Вторая позиция варьируется:

- 1. Руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону

2. Вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу

Г) Третья позиция может иметь следующие варианты:

1. Руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед. В дальнейшем тексте положение, когда ладони направлены друг к другу будет называться

Теория. В положение

2. Руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V поз. вверх

3. Локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой

Практика.

4. Пальцы сжаты в кулак

III. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям

2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.

3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4

4. Соединение с releve и появление такого термина как plie releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.

IV. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

Практика.

1. Исполнение по параллельным позициям

2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот

3. Исполнение с сокращенной стопой (flex)

4. Использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.

5. Соединения:

а) с demi plie

б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска

г) с подъемом опорной пятки во время закрытия

д) с полуповоротами и поворотами приемом fouette

V. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение варианта из урока народно сценического танца

2. Исполнение по параллельной позиции

3. Соединения;

а) с demi plie

б) с подъемом на 45 и 90 градусов

и) с сокращенной стопой (flex)

VI. BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE

а) с сокращенной стопой

б) вариант из урока народно сценического танца

в) по параллельным позициям

VII. BATTEMENT DEVELOPPE, BATTEMENT RELEVÉ LENT

а) с сокращенной стопой

б) по параллельным позициям

3. GRAND BATTEMENT

а) с сокращенной стопой

б) с подъемом опорной пятки во время броска

г) по параллельным позициям

А).PRANCE это движение состоит из быстрой смены следующих положений:

1 стопа на полупальцах

2 оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто и свободно

3 вернуть в положение 1

4 опустить в И.П.

Обычно это движение выполняется по 1 парал. или 1 аут позициям ног. Может сочетаться с *demi plie* на опорной ноге на любой счет.

Б) *PAS TORTILLE* движение из урока народносценического танца, которое заключается в передвижение стопы по полу приемом "гармошки", открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди.

В) *CATCH STEP* это движение аналогично *degage* классического танца и заключается в переносе тяжести корпуса с одной ноги на другую через небольшое сгибание коленей и переход с полупальцев на всю стопу, обычно выполняется по 2 позиции ног из стороны в сторону или по 4 позиции вперед назад.

Приложение 2. Примеры комбинаций.

«Упражнения для позвоночника».

Тема 2. Изоляция.

Теория.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Движений одного центра в простейшие комбинации: крест, Основная задача во время изучения движений изолированных центров

следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Голова

Виды движений:

Практика.

наклон вперед и назад;
наклоны вправо и влево;
повороты вправо и влево;
sundari (смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед назад и из стороны в сторону)

комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед вправо назад влево, без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari крест. Голова вперед центр смещение вправо центр смещение назад центр влево центр.

Sundari квадрат. Выполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari круг. Выполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Плечи

Виды движений:

Практика.

подъем одного или двух плеч вверх;
движение плеч вперед назад;
twist плеч; (резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх)
шейк плеч. (потягивающее волнообразное движение расслабленным

плечевым поясом)

комбинации:

Крест. Вперед центр вверх центр назад центр вниз центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди назад и сзади вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

«Восьмерка». Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении "восьмерки" удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

Грудная клетка

Виды движений:

движение из стороны в сторону;

движение вперед назад;

подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

комбинации;

Крест исполняется в горизонтальной и вертикальной плоскости

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Таз (пелвис)

Движение таза наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах дает большое количество разнообразных комбинаций.

Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь боковой части таза, а не ноги от колена до паха).

Виды движений:

движение вперед назад;

движение из стороны в сторону;

hip lift подъем бедра вверх;

_shimmi спиральное закручивающее движение

_jelly roll аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами

(Приложение 2. Комбинации к теме 2. Изоляция).

Тема 3. Партер.

Теория.

В уроке этот раздел несет очень важные функции:

А) в партере может происходить разогрев

Б) в партере могут быть упражнения на изоляцию

В) в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника.

Г) в партере могут выполняться упражнения *stretch* характера

Д) переход из одной позиции в другую, создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве, расположения исполнителя.

Практика.

Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

- а) опора на руках и коленях;
- б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- а) *frog_position* (колени согнуты, стопы вместе);
- б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- г) третья позиция (положение "swastica", но стопы плотно прижаты к ягодицам)
- д) четвертая позиция или "swastica", колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая сзади, бедра плотно прижаты к полу.
- е) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены).

Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть на пальцах). Другой вариант, т.н. *pinch* позиция, когда одна голень находится перед другой, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, голени плотно лежат на полу;

- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- ж) соссухпозиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу
- з) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- и) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

к) *crossed swastica* "скрещенная свастика" бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направлено вверх. При исполнении с П.Н., П.стопа располагается около Л.колена с внешней стороны, мизинец П.ноги прижат к колену Л.Н.

Лежа:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку.

Приложение 2. Упражнения к теме 3. Партер.

Тема 4. Промежуточная аттестация – см. Пояснительная записка.

В конце пятого года обучения по дисциплине современный танец обучающимися должны быть изучены следующие движения.

В разделе «Изоляция»:

1. Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка", *shimmi, jelly roll*.
2. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

3. Ноги: движения изолированных аралов (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 невыворотной ногой.

В разделе «Упражнения для позвоночника» должны быть усвоены следующие положения:

1. *Contraction, release, high release*. Положение *arch, low back, curve u body roll* («волна» передняя, задняя, боковая).

В разделе "Координация" изучаются:

1. Принцип управления, "импульсные цепочки".
2. Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе «Уровни» изучаются:

1. Упражнения на *contraction* и *release* в положении "сидя".
2. Твист и спирали торса в положении "сидя".
3. Движения изолированных центров.

В разделе "Кросс. Перемещение в пространстве" изучаются:

1. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
2. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
3. Прыжки: *hop, jump, leap*.

В разделе "Комбинация" изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

Учебно-тематический план второго года обучения

Дисциплина: народно-сценический танец.

3 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 14-16 лет.

Цель второго года обучения по дисциплине народно – сценический танец– продолжение работы над раскрытием способности к выразительности музыкально – пространственных композиций в народно – сценическом танце.

Задачи второго года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- владеть навыками запоминания последовательности учебных заданий экзерсиса у станка и на середине зала в народно – сценическом танце.

№ п\п	Дисциплина: народно - сценический танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				
1	Вводное занятие	1	--	1
2	Экзерсис у станка	8	44	52
3	Экзерсис на середине зала	8	45	53
4	Промежуточная аттестация	--	2	2
	Всего:	17	91	108

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Экзерсис у станка – Теория. - выполняется в более быстром темпе и сложных комбинациях с добавлением следующих упражнений.

Практика.

1.. Flic-flac:

- а) со скачком;
- б) с tombee.

2. Выстукивающие движения:

- а) дробь;
- б) обратная дробь.

3. Pas tortilla:

Теория.

- а) с двойным поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы и с прыжком на опорной ноге;

Практика.

- б) с двойным ударом стопы.

4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.

5. «Верёвочка» — обратная.

6. Упражнения для бедра с прыжком.

7. Battement fondu на 90 градусов.

8. Battement fondu tirbouchone.

9. Grand battement jete с увеличенным размахом работающей ноги.

10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.

11. Присядка с продвижением в сторону.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

1. Комбинирование отдельных движений, пройденных с танка, для развития техники танца.

2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

Элементы русского танца

Теория.

- 1. Ход с отбросом ноги назад.

Практика.

2. Дробные ходы, например:

- а) с двойным ударом стопы;
- б) с ударом каблука и полупальцев;
- в) с подскоком;
- г) с продвижением вперед и в сторону.

3. «Верёвочка» с переступанием.

4. «Ключи».

Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Элементы украинского танца

1. «Верёвочка» в повороте.

2. Большой pas de basque.

3. «Ползунец».

Элементы венгерского танца.

Теория.

1. Основной ход для медленной части.

2. Основной ход для быстрой части.

3. Остановка с ударом в ладоши.

Практика.

4. «Верёвочка» на месте и продвижением назад.

5. «Голубец» с продвижением в сторону.

6. «Ключ».

7. Ход с выбрасыванием ноги вперед с ординарным ударом.

8. «Хлопушка».

Элементы испанского танца

Теория.

1. Сценический ход pas de basque.
2. Balancee с различным положением корпуса и рук.

Практика.

3. Sissone pas de bourree.
4. Простейшие выстукивающие движения: чередование ударов стопы с ударами полупальцев, удары каблучков и полупальцев.
5. Glissade (сценический ход).
6. Навыки владения веером.

Элементы польского танца

Теория.

1. Основной ход мазурки изучается в паре.
2. «Голубец» с продвижением в сторону.

Практика.

3. Повороты (solo и в паре).
4. Основной ход в краковяке (народный) изучается в паре.
5. Balancee изучается solo и в паре.
6. «Голубец» изучается solo и в паре.

Элементы молдавского танца

Основные движения танца «Молдовеняска».

1. Основной ход.
2. Боковой ход с ударом каблучка.
3. Подскоки.
4. Выпад вперед и перемена местами (в паре).
5. Вынос ноги вперед.
6. Боковой ход.

Ансамблевые и парные этюды.

Тема 4. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительную записку).

В конце второго года обучения по дисциплине народно - сценический танец обучающиеся будут:

- уметь работать в ансамбле с другими исполнителями;
- владеть навыками быстрого запоминания учебных комбинаций.

Учебно-тематический план второго года обучения

Дисциплина: современный танец.

3 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 14-16 лет.

Цель второго года обучения по дисциплине современный танец - формирование важнейших музыкально-двигательных навыков, развитие артистичности и музыкальности средствами современной хореографии.

Задачи второго года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- приобщение к миру танца, знакомство с различными танцевальными направлениями.

№ п\п		Дисциплина: современный танец	Количество часов		
			теория	практика	всего
Наименование темы					
1	Вводное занятие		1	--	1
2	Адажио (grand battement)		1	38	39
3	Кросс		--	36	36
4	Комбинации		4	24	28
5	Промежуточная аттестация		--	4	4
	Всего		6	102	108

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Адажио (grand battement).

Теория.

адажио можно четко выделить три основных цели, которые ставит педагог при создании комбинации.

Практика.

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага
2. Отработка вращения в позах
3. Отработка пространственного расположения.комбинации
 1. Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, *contraction* и *realise* с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 900 и выше.
 2. Комбинация с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fou_ette en tournant* и *pirouettes*.
 3. Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:

Практика.

Движения ног;

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса;

1. Flat back

2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release
6. High release

Позы и положения

1. A la seconde
2. Attitude
3. Epaulment
4. Arabesque
5. Т позиция

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

1. Degage
2. Glissade
3. Step boll change
4. Pas failli
5. Renverse

Вращения

1. Партерные туры
2. Tour lent
3. Pirouette
4. Compas turn
5. Corkscrew turn
6. Tour chaines

Методическое обеспечение

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

Приемы и методы обучения.

1. Метод объяснения – данный метод в хореографии применяется в целях ознакомления учащихся с тем, как и для чего, они должны выполнять то или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д.
2. Метод показа - зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода: первый – показ нового изучаемого движения; второй – показ комбинированных заданий.
3. Метод, в основе которых лежит деятельность детей (хореографические проекты). При таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию; воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; принимают участие в коллективном поиске; овладевают методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

Список использованной литературы

1. Асмолов, А. Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития в России: от традиционной педагогики к педагогике развития / А. Г. Асмолов // Внешкольник. – 1997. – № 9. – С. 6-8.
2. Боголюбская, М. С. Учебно-воспитательная работа в детских хореографических коллективах / М. С. Боголюбская. – М. : Педагогика, 1982. – 105 с.
3. Богомолова, Л. В. Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. – М. : Нов. школа, 1993. – 80 с.
4. Ван Дейк, Т. А. Язык. Познание. Коммуникация / Т. А. Ван Дейк. – М. : Прогресс, 1989. – 310 с.
5. Ващенко, О. Н. Духовно-эстетическое воспитание детей в процессе дополнительного художественного образования : авт. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. Н. Ващенко. – Волгоград, 2008. – 22 с.
6. Гершунский, Б. С. Образовательная педагогическая прогностика: теория, методология, практика / Б. С. Гершунский. – М. : Флинта, 2003. – 765 с.
7. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская; под ред. И. А. Колесниковой. – М. : Академия, 2005. – 288 с.
8. Лопухов, Ф. М. В глубь хореографии / Ф. М. Лопухов. – М. : Фолиум, 2003. – 204 с.
9. Матыш, Н. В. Психология проектной деятельности школьников : авт. дис. ...докт. псих. наук 19.00.07 / Н. В. Матыш. – Брянск, 2000. – 45 с.
10. Меланьин, А. А. Методы анализа танцевального движения : авт. дис. ... канд. искусствоведения: 17. 00. 01 / А. А. Меланьин. – М., 2010. – 24 с.
11. Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время / А. М. Мессерер. – М. : Искусство, 1990. – 266 с.
12. Мудрик, А. В. Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В. А. Сластёнина. – 5-е изд., испр. и доп. / А. В. Мудрик. – М. : Академия, 2009. – 224 с.

Раздел: Классический танец

1. Базарова, Н. П., Мей, В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – М. : Лань, 2006. – 240 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
3. Блок, Л. Д. Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – М. : Лань, 2002. – 192 с.
5. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца : с 1 по 8 класс / В. С. Костровицкая. – М. : Лань; Планета музыки, 2009. – 320 с.
6. Красовская, В. М. Русский балетный театр начала XX века. Танцовщики / В. М. Красовская. – М. : Лань; Планета музыки, 2009. – 656 с.

Раздел: Народно - сценический танец

1. Богданов, Г. Ф. Работа над танцевальной речью: учебно-методическое пособие / Г. Ф. Богданов. – М. : ВЦХТ, 2006. – 160 с. («Я вхожу в мир искусства»).
2. Богданов, Г. Ф. Работа над сценической русской народной хореографией / Г. Ф. Богданов. – М.: ВЦХТ, 2008. – 147 с. («Я вхожу в мир искусства»).
3. Вальберх, И. И. Из архива балетмейстера. Дневники. Переписка. Сценарии / И. И. Вальберх. – М. : Планета музыки; Лань, 2010. – 360 с.
4. Захаров, Р. В. Сочинение танца: страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1989. – 235 с.
5. Моисеев, И. А. Танцы народов мира / И. А. Моисеев. – М. : Культура, 1975. – 234 с.

6. Телегин, А. А. Композиция и постановка танца : учебное пособие / А. А. Телегин. – Самара : ТОО Алгоритм, 1998. – 100 с.

7. Худеков, С. Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал / С. Н Худеков. – М. : Эксмо, 2010. – 544 с.

Раздел: Хореографические проекты

1. Миронова, Е.Л. Художественно-проектная деятельность в хореографической подготовке детей / Е.Л. Миронова // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 7. – С. 239 – 245.

2. Миронова, Е.Л. Хореографические проекты в развитии коммуникативных умений подростков в процессе самореализации в дополнительном образовании : учебно-методическое пособие / Е.И. Тихомирова, Е.Л. Миронова. – Самара : Изд-во Ас Гард, 2011. – 157 с.

3. Миронова, Е.Л. Использование проектного метода в процессе хореографической подготовки детей / Е.Л. Миронова // Внешкольник Оренбуржья. – 2007. – № 4. – С. 30-31.

4. Миронова, Е.Л. Проектный метод как способ познания мира / Е.Л. Миронова // Духовно - нравственное воспитание средствами дополнительного образования : сборник авторских программ, сценариев по духовно-нравственному воспитанию из опыта работы педагогов г. Самара и регионов России. – Самара : МОУДОД ЦВР «Крылатый», 2008. – С. 110 – 115.

5. Миронова, Е.Л. Формирование коммуникативных умений подростков в хореографических проектах в учреждении дополнительного образования / Е.Л. Миронова // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения : сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции : в 2 ч. Ч. 1 / под общ. ред. С.С. Чепнова. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2011. – С. 177–183.

6. Миронова, Е.Л. Самореализация подростков в социально-гуманитарных хореографических проектах / Е.Л. Миронова // Социально-гуманитарные технологии личностного развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб. ; Самара : Изд-во Ас Гард, 2011. – С. 129–133.

Приложение 1. Упражнения к теме 2. Адажио (grand battement).

Тема 3. Кросс (CROSS).

Теория.

Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

КРОСС может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах КРОССА желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения

Практика.

ШАГИ

1. Шаги примитива (афротанца)
2. Шаги в джаз манере
3. Шаги в рок манере
4. Шаги с мультипликацией
5. Канканирующие шаги
6. Связующие и вспомогательные шаги

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (*bounce*), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

А) *tap step* удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

Б) *camel walk* подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

В) *spider walk* шаг П.Н. на *demi plie*, одновременно *twist* торса вправо Л. плечо вперед, П. плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении *attitude* на 45°

Г) *sugar leg* шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧАЧАЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других. Шаги могут соединяться в комбинации (Приложение 1. Упражнения к теме 3. Кросс.).

ПРЫЖКИ

Теория.

наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и параллельных позиций.

Практика.

temps saute:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в

параллельную позицию.

3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.

4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".

5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.

6. При взлете исполнить *arch* торса.

7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").

8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").

9. Согнуть колени и прижать их к груди.

с двух ног на две на одну (*jump*);

с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);

с одной ноги на ту же ногу (*hop*) (**Приложение 1. Комбинации прыжков к теме 3. Кросс**).

Вращение.

Теория.

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

повороты на различных уровнях;

лабильные вращения.

Практика.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который выполняется следующим образом:

И.П. 1 парал. поз. ног.

1 Шаг П.Н. вправо.

2 Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180.

3 Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4 Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит

изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine выполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *cou_de_pied*, "у колена", открыта

в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Выполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модернджаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается

вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения.

три варианта заданий:

1. Шаги, прыжки и вращения в определенной стилистике ,(об этом упоминалось выше, в разделе "Шаги примитива")
2. Отрабатывать отдельно какое-либо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов
3. Использовать т.н. "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему. Именно такие комбинации и были заданы студентам. Они должны были составить комбинации следующих видов;
А) с использованием триплета и других видов мультиплицированных шагов.
В) с использованием вращения на месте и с продвижением .
С) с использованием различных видов прыжков. **(Приложение 1. Упражнения к теме 3. Кросс.).**

Тема 4. Комбинация.

Теория.

На углубленном уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.

Практика.

4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стретч характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Развернутые комбинации **(Приложение 1. Упражнения к теме 4. Комбинация).**

Тема 5. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительная записка).