|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена и принята:**  на заседании Педагогического совета  МБОУ «Шатьмапосинская ООШ» Протокол № 1 от «30 » августа 2023 года | **Утверждено:**  Директором  МБОУ «Шатьмапосинская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Степанов Приказ № 83 о/д  от «30 » августа 2023 года |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**художественной направленности**

***«ХОРЕОГРАФИЯ»***

***художественной направленности***

возраст учащихся 10-14 лет

срок реализации 3 года

Составитель: Димитриева Светлана Николаевна педагог дополнительного образования

2023 г

# Пояснительная записка

В глубокое прошлое уходит история танцевального искусства, но и сейчас, на пороге XXI века, интерес к этому прекрасному виду искусства не угасает. Особенно приятно отметить, что количество детей и подростков, желающих постичь красоту и поэзию танца, прикоснуться к его истокам с каждым годом увеличивается.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» имеет художественную направленность. Программный материал направлен на приобретение учащимися знаний по основам хореографического искусства, навыков танцевального движения, развитие артистических, исполнительских способностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хореографии» составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Приказа Минобрнауки России от 09.11.2018. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020. №533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196").

3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N61573).

4. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении информации «Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

5. Устава МБОУ «Шатьмапосинская ООШ»

**Направленность программы** по содержанию является художественно- эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной, для самодеятельных коллективов.

**Уровень усвоения –** базовый (общекультурный)

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело к созданию общеобразовательной программы “Хореография”.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п.), на создание индивидуального творческого продукта.

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

# Отличительные особенности данной программы:

* при изучении гимнастических и танцевальных элементов большое внимание уделяется знаниям о работе мышц и связок в данном упражнении;
* постановочная работа в основном проводится в рамках эстрадной и современной хореографии.

**Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ:** по окончании курса данной программы обучающиеся могут обучаться по другим программам хореографического творчества

**Межпредметные связи.** На занятиях хореографии чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Хореография способствует общему разностороннему развитию, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У обучающихся развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

**Вариативность содержания** - на занятиях предоставляются задания различного уровня сложности в зависимости от уровня развития обучающихся.

В процессе освоения материала программы нужно соблюдать принцип «от простого к сложному». Обучение производится постепенно и планомерно с усложнением лексики, введением новых технических приёмов, усложнением композиций.

**Адресаты программы –** обучающиеся 9 – 15 лет, проявляющих интерес к искусству хореографии. Комплектование групп осуществляется путём объединения детей 9-11, 10-12, 11-13, 14-15 лет. Решение задач выдвигаемых данной программой требует особого подхода к каждой группе обучающихся: психология и физиология 9-11 летнего ребёнка отличается от возможностей 11-13 летнего школьника. Различаются так же физические способности обучающихся: имеющие хореографическую подготовку и без подготовки. Обучение по программе рассчитано как для вновь прибывших детей, так и для детей освоивших программу «Ритмика и танец».

Количество обучающихся в группе 1 года обучения на менее 12-25 человек. Количество обучающихся в группе 2 года обучения на менее 10-25 человек. Количество обучающихся в группе 3 года обучения на менее 8-25 человек.

# Объем программы: 432 часа

1. год обучения – 144 часа
2. год обучения – 144 часа
3. год обучения – 144 часа

# Формы обучения:

* + *формы организации обучения* – очная.
  + *формы (виды) учебной деятельности обучаемых* – практические учебные занятия.
  + *формы организации текущей работы обучаемых групп* – групповые.

# Режим занятий

1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа. 2 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа. 3 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

**Срок освоения -** 3 года

**Цель программы:** укрепление физического здоровья школьников по средствам хореографии, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Задачи:** (личностные, метапредметные, предметные)

1. Научить выразительности и пластичности движений.
2. Развивать двигательную активность и координацию движений.
3. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Научить переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
5. Развивать музыкальные способности (чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку).
6. Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Для реализации **программы *используются элементы следующих педагогических технологий:*** личностно-ориентированные технологии, развивающее обучение, игровые технологии на развитие воображения, танцевальной импровизации.

В зависимости от поставленных задач педагога объединения на занятиях используются различные **методы работы**:

В зависимости от поставленных задач педагога объединения на занятиях используются различные методы работы, чаще всего, сочетая их.

***Игровой метод.*** Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое- либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

***Метод аналогий.*** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

***Словесный метод.*** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

***Практический метод*** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

***Наглядный метод*** – выразительный показ под счет, с музыкой.

# Планируемые результаты

**Личностные:**

1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2. Проявлять положительные качества личности (самостоятельность, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание) и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

# Предметные:

1. Получат знания, умения и навыки в области хореографического искусства и смогут применять их в практической деятельности.
2. Овладеют искусством исполнения классических и современных танцевальных движений.
3. Смогут самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Смогут двигаться активно, пластично, выразительно в характере образа и движений.

# Метапредметные:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Формы, виды отслеживания результатов по программе**: входной, текущий, промежуточный, итоговый (Приложение 1).

# Учебно – тематический план 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** | **2** | - |
| **2** | **Учебно-тренировочная работа** | **104** | **20** | **84** |
| 2.1 | Азбука музыкального движения. | 20 | 6 | 14 |
| 2.2 | Партерный экзерсис. | 24 | 4 | 20 |
| 2.3 | Элементы классического танца | 38 | 6 | 32 |
| 2.4 | Элементы народного танца | 12 | 2 | 10 |
| 2.5 | Элементы эстрадного танца | 10 | 2 | 8 |
| **3** | **Танцевально-образная импровизация** | **10** | **2** | **8** |
| **4** | **Репетиционно – постановочная**  **работа** | **24** | **-** | **24** |
| **5** | **Итоговое занятие** | **4** | 1 | **3** |
|  | **Итого:** | **144** | **25** | **119** |

**Содержание программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Содержание** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | Правила техники безопасности.  Введение в  программу. | **-** |
| **2**  **2.1.** | **Учебно- тренировочна я работа Азбука музыкального движения** | 1.«Из истории русской хореографии». 1.1.Что такое танец и кто такой хореограф.  1.2.Знакомство с первыми русскими выдающимися хореографами. 1.3. Развитие хореографии в России.  2. Музыкальные жанры: песня,  танец, марш | 1. Музыкально-пространственные упражнения в темпе и ритме музыки.    1. Маршировка на месте, вокруг себя, вправо, влево, по кругу и др.рисунках. 1.2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). 1.3. Ритм музыкального произведения. 1.4. Ритмическая разминка на месте. 2.Пространственные музыкальные упражнения и передвижения в различных рисунках в характере музыкального произведения. 2.1. Характер музыкального произведения: весёлая, грустная, тревожная. 2.2. Передвижения в характере музыки. 2.3. Пространственные   упражнения. 2.4. Разминка в музыке |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | (рассказ, объяснение, сравнение музыки, просмотр видеоматериала, выполнение творческих заданий).  3. Музыкально- игровое занятие на тему  «Музыкальные размеры: 2/4, ¾, 4/4». | различных характеров. 3.Танцевальные шаги и бег. 3.1.  Танцевальные шаги с носка, подъёмом ноги, согнутой в колене, на полупальцах, с продвижением, на месте и со сменой положения рук. 3.2. Танцевальный бег: лёгкий бег, с отбрасыванием ног назад, в стороны, вперёд и т.д. 3.3. Подскоки, галоп.  4.Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. 4.1. Точки класса. 4.2. Постановка корпуса. 4.3. Изучение позиций рук и ног. 4.4. Хлопки.  4.5. Притопы. 4.6. Прыжки (соте по 6 позиции и с поджатыми).  5.Постановочная работа над этюдом. |
| **2.2.** | **Партерный экзерсис** | 1. «Растяжка. Её значение для танцора». 2.Урок-игра:  «Подбери упражнения для укрепления мышц и связок». | 1. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. 2. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «Бабочка»,   «Лягушка» и т.д.   1. Упражнения для развития танцевального шага. 2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. 1.1. Путём прогиба назад: «Змея», «Кошечка»,   «Качели», «Кораблик», «Кузнечик». 1.2.Путём наклона вперёд: «Книжка»,  «Страус» и др.   1. Упражнения для развития прыжка. 6.Постановка образного пластического этюда.   7.Силовой экзерсис.  *Примечание!*  При работе с упражнениями большое внимание уделяется изучению мышц и связок тела, а так же, какое движение способствует укреплению тех или иных мышц и связок. |
| **2.3.** | **Элементы классического танца** | 1. Классический танец и его школа. Значение классического экзерсиса. 2. Выдающиеся личности Русского балета. 3.Интеллектуальна   я игра по терминологии | Экзерсис у станка:  1.Постановки корпуса (лицом к станку). Повторение позиции ног – I, II, III, V и позиции рук – подготовительное положение, I, II, III. *Preparation*, как вступление к движению. *Releve* на полупальцы. *Demi pliés* в I, II, V позициях. 2.*Battement tendus* из I позиции. (По усвоению можно проучивать из V позиции).  3.*Grand – plies* в I, II, V, позициях. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | классического танца. | 1. *Demi rond de jamb par terre: en dehors*. Точки экарте. 2. *Demi rond de jamb par terre: en dedans*. Точки экарте. 3. *Passe par terre* с остановкой в первой позиции. 4. Положение ноги на *cou – de – pied.* 8.*Battement tendu jete* с I позиции. Экзерсис на середине: 5. Вращения. Работа над удерживанием точки. 6. Вращения шене. 7. Прыжки соте по I, II, V позициям. *Примечание:* при изучении каждого нового термина производится запись в тетрадь. 8. Постановочная работа над этюдом в классическом репертуаре. |
| **2.4.** | **Элементы народного танца.** | 1.Русский танец. Сравнительная  характеристика народного и классического танцев. | 1. Позиция рук – 1.2.3 на талии. Позиции ног в народном танце. Танцевальные шаги   и притопы.   1. Основные движения русского танца:   «Гармошка», «Ёлочка», «Ковырялочка» и её разновидности.   1. Припадания (на месте, с продвижением, вокруг себя). 2. Хлопушки: в ладоши, по бедру, в простых ритмических рисунках. 3. Этюд на основе выученных элементов. |
| **2.5.** | **Элементы эстрадного танца** | 1.Истоки и история развития эстрадного танца. 1.1.История развития эстрадного танца. 1.2.Знакомство с  танцевальными направлениями. | 1. Характерные движения Hip-hop направления. 2. Основные пространственные перемещения джазового танца. 3.Contemporaries. Партерные связки. 4.Соединение трёх направлений в единую эстрадную комбинацию. |
| **3** | **Танцевально- образная**  **импровизация** | 1.Общая характеристика образного танца. Хореографический текст. | 1. Образы природы в танце. Сочинение образного этюда. 2. Рисуем музыку. Найти в музыке образы насекомых. 3. Хореографическая зарисовка обитателей водного мира и птиц. 4. Танцуем сказку «Теремок». |
| **4** | **Репетиционно**  **–**  **постановочна я работа** |  | Постановка танца детской тематики в стиле эстрадной хореографии. |
| **5** | **Итоговое занятие** | Тест по теории на итоговой аттестации. | Проверка знаний, умений и навыков. Итоговая аттестация.  Открытый итоговый урок. |

# Требования к результатам 1 года обучения

**обучающиеся узнают:**

* единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене;
* требования к внешнему виду на занятиях;
* элементарные танцевальные понятия;
* каноны классического танца;
* музыкальные размеры, темп и характер музыки.

# научаться:

* воспринимать и оценивать музыку;
* двигаться в соответствии с музыкой;
* контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

# Учебно – тематический план 2 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** | **2** | - |
| **2** | **Учебно-тренировочная**  **работа** | **94** | **17** | **80** |
| 2.1 | Гимнастика | 14 | 2 | 12 |
| 2.2 | Элементы классического танца | 24 | 4 | 20 |
| 2.3 | Элементы народного танца | 26 | 4 | 22 |
| 2.4 | Современный танец | 30 | 4 | 26 |
| **3** | **Танцевально-образная импровизация** | **12** | **2** | **10** |
| **4** | **Репетиционно -постановочная**  **работа** | **32** | **-** | **32** |
| **5** | **Итоговое занятие** | **4** | **1** | **3** |
|  | **Итого:** | **144** | **22** | **125** |

**Содержание программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Содержание** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | Инструктаж по ТБ и правилам поведения.  Введение в  программу. | **-** |
| **2**  **2.1** | **Учебно- тренировочная работа Гимнастика** | Объяснение и показ правильного исполнения движений, для чего оно необходимо, что развивает, какие мышцы задействованы.  1.Просмотр видеоматериала по растяжке знаменитых артистов балета и гимнасток. | 1. Упражнения для стоп. 1.1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах;    1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;    2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная   1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции;  1.4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.   1. Упражнения на выворотность.    1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1;    2. " Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу   - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом  выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.   1. Упражнения на гибкость вперёд.    1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы;    2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;    3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в   тазобедренных суставах); |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3.4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.   1. Развитие гибкости назад.    1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-   «поза сфинкса»;   * 1. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках;   2. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы; 4.4.Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.  1. Силовые упражнения для мышц живота.    1. Лежа, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;    2. "Уголок" из положения -сидя, колени подтянуть к груди;    3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. 2. Силовые упражнения для мышц спины.    1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;    2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно;    3. Отжимание от пола;    4. Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения. 3. Упражнения на развитие шага.    1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед;    2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед;    3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ногив стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх;    4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * 1. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;   2. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.   *Примечание!*   1. При работе с упражнениями большое внимание уделяется изучению мышц и связок тела, а так же, какое движение способствует укреплению тех или иных мышц и связок. 2. При проведении занятия упражнения   по каждой теме могут добавляться и корректироваться. |
| **2.2** | **Элементы классического танца** | 1.«Формы балетного спектакля» с просмотром видеоматериала. 2.Урок-игра по терминологии классического танца. | Экзерсис у станка:   1. Комбинация demi и grand plie по I, II, V позициям. Battements tendu из V позиции во все направления (промежуточная раскладка). 2. Комбинация Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. 3. Battements tendu jete с V позиции. Повторение положения cou-de-pied. 4. Battements releves lents на 90° в сторону и назад. 5. Grand battement в сторону. 6.Комбинация на растяжку. На середине зала:   7.Temps lie par terre вперед и назад. 8.Allegro:  Temps saute по I, II, V позициям в комбинации и с увеличением темпа.  9. Allegro: Changement de pieds. 10.Вращения. Шене, шаг поворот по 6  позиции. |
| **2.3** | **Элементы народного танца** | 1.«Русский народный костюм». Рисунок костюма. 2.Игровой урок  «Как я знаю русский танец». | 1. «Ковырялочка» с поскоком в усложнённых комбинациях. 2. «Моталочка»: без мазка и с мазком. Упадания и припадания. 3. «Молоточки». Комбинированные движения. 4. Дробные движения: ключ простой одинарный, трилистник, дорожка с одинарным и двойным ударом. 5. «Верёвочка». 6. Вращения: «блинчик» с вытянутыми и поджатыми ногами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. Вращения: «бегунец». 2. Постановочная работа на основе выученных элементов. |
| **2.4** | **Современный танец** | 1. Беседа с просмотром видеоматериала на тему «Джаз-модерн танец от истории развития до наших дней». 2. Запись терминологии. | 1. Технический приём – Изоляция: движения изолированными центрами. 1.1.Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения   исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.   * 1. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги,   «восьмёрка», твист, шейк.   * 1. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.   2. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Ielly roll.   3. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.   4. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.  1. Тренаж для позвоночника.    1. Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.    2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая). 2. «Координация».    1. Свинговое раскачивание двух центров.    2. Принцип управления “импульсивные цепочки”.    3. Координация движений рук и ног, без передвижения 3. «Уровни».    1. Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * 1. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.   2. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.   3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».   5.«Кросс. Перемещение в пространстве». 5.1.Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.  5.2.Шаги по квадрату. 5.3.Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. 5.4.Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.  5.5.Прыжки: hop, jump, leap.  6. «Комбинация или импровизация» 6.1.Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д. 6.2.Танцевальные комбинации в стиле  различных направлений современного эстрадного танца. |
| **3** | **Танцевально- образная**  **импровизация** | 1.«Комплекс  выразительных средств для создания хореографического образа». | 1. Танцуем сказку «Репка». 2. Сказочные образы. Групповая работа на сочинение хореографической сказки. 3. Исполнение творческого задания по группам. 4. Сочинение образного этюда (с   воображаемым предметом, виде какого- либо предмета). |
| **4** | **Репетиционно постановочная работа** | Анализ исполнения. Работа над ошибками. | Разучивание и отработка движений танца.  Постановка танца.  Работа с солистами и отстающими. Отработка танца. |
| **5** | **Итоговое занятие** | Анализ; акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики и коррекция.  Теоретический тест  на итоговой аттестации. | Открытое занятие или отчётный концерт. Итоговая аттестация. |

# Требования к результатам 2 года обучения

**обучающиеся узнают:**

* хореографические названия изученных элементов;
* музыкальные размеры и хореографический счёт произведения;
* элементы народного и современного танцев, а так же их понятия;
* выразительные средства хореографии

# научатся:

* грамотно исполнять изученные элементы классического, народного и современного танцев;
* анализировать музыкальный материал;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

-знать и выполнять правила сценической этики;

* координировать свои движения;
* самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

# Учебно – тематический план 3 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** | **2** | - |
| **2** | **Учебно-тренировочная работа** | **88** | **10** | **78** |
| 2.1 | Гимнастика | 22 | 2 | 20 |
| 2.2 | Элементы классического танца | 30 | 4 | 26 |
| 2.3 | Современный танец | 36 | 4 | 32 |
| **3** | **Импровизация** | **12** | **2** | **10** |
| **4** | **Репетиционно -постановочная**  **работа** | **38** | **-** | **38** |
| **5** | **Итоговое занятие** | **4** | **1** | **3** |
|  | **Итого:** | **144** | **15** | **129** |

**Содержание программы 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование раздела, темы*** | ***Содержание*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1** | **Вводное занятие** | Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Введение в  программу. | **-** |
| **2**  **2.1** | **Учебно- тренировочная работа Гимнастика** | Объяснение и показ правильного исполнения движений, для чего оно необходимо, что развивает, какие мышцы задействованы.  1.Просмотр фильмов  «Технологии спорта. Художественная гимнастика».  «Фабрика Гришко. Как изготавливаются пуанты». | 1. Упражнения для стоп. 1.1. Releveна полупальцах в VIпозиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку);    1. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"),   перейти на полу -пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;   * 1. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп;   2. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.  1. Упражнения на выворотность.    1. «Лягушка" с наклоном вперед;    2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди.   Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед;   * 1. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.  1. Упражнения на гибкость вперёд.    1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной;    2. Лежа на полу, ноги в 1   позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | положение;   * 1. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;   2. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.  1. Развитие гибкости назад.    1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;    2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик");    3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик");    4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение. 2. Силовые упражнения для мышц живота.    1. "Уголок" из положения лежа;    2. Стойка на лопатках без поддержки под спину;    3. Лежа на спине battements releve lentдвух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rondсобрать в 1 позицию.   6.Силовые упражнения для мышц |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | спины.   * 1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;   2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);   3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);   4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед,   принять положение "упор лежа".  При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1  позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение. 7.Упражнения на развитие шага.   * 1. Лежа на полу, battements releve lentна 90º по 1 позиции во всех направлениях;   2. Лежа на полу, grand battement jeteпо 1 позиции во всех направлениях;   3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;   4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;   5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке;   6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.   7. Равновесие с захватом правой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.   1. Прыжки.    1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;    2. Grand jete.   9. Комплексный урок.  *Примечание!*   1. При работе с упражнениями большое внимание уделяется изучению мышц и связок тела, а так же, какое движение способствует укреплению тех или иных мышц и связок. 2. При проведении занятия   упражнения по каждой теме могут добавляться и корректироваться. |
| **2.2.** | **Элементы классического танца** | 1.Просмотр видеоматериала  «Балеты». 2.Урок-игра по терминологии  классического танца. | Экзерсис у станка (одной рукой за станок).   1. Комбинация demi и grand plie по I, II, V позициям (допускается комбинирование с другими элементами). Проучивание IV позиции в отдельной комбинации plie. 2. Комбинация Battements tendu в промежуточной раскладке (можно комбинировать с passé par terre). 3. Комбинация Battements tendu jete. Движение пике проучивается и включается в комбинацию. 4. Комбинация Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. 5. Комбинация cou-de-pied. Проучивание элемента frappe. 6. Battements releves lents на 90° вперёд, в сторону и назад. 7.Grand battement в сторону. Проучить вперёд и назад. 7. Комбинация на растяжку. На середине зала: 8. Temps lie par terre с перегибом корпуса вперед и назад. 9. Allegro:   Temps saute по I, II, V позициям в комбинации и с увеличением темпа.   1. Allegro: Changement de pieds. Эшапе по II позиции. 2. Вращения. Шене, шаг поворот по   6 позиции. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.3.** | **Современный танец** | 1. Запись терминологии. 2. Тест по терминологии современного танца. | 1. «Разогрев»    1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.);    2. Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса;    3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. 2. Изоляция. 2.1.Комплексы изоляций.    1. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.    2. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.    3. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.    4. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.    5. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.    6. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).   3.Координация. 3.1.Бицентрия: движение двух  центров в параллель и оппозицию. 3.2.Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.  3.3.Трицентрия в параллельном |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направлении. 3.4.Соединение движений в  нескольких центрах в различных ритмических рисунках.  3.5.Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко. 4.Упражнения для позвоночника.  4.1.Соединение в комбинации движений, изученных ранее. 4.2.Использование падений и подъёмов во время комбинаций. 4.3.Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.   1. Уровни.    1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.    2. Перемещение из одного уровня в другой.    3. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. 2. Кросс. Передвижение в пространстве.    1. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногох и на одной ноге).    2. Использование contraction и release во время передвижения. 6.3.Вращение как способ передвижения в пространстве. 6.4.Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.   6.5.Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.  7.Комбинация или импровизация. 7.1.Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.  7.2.Танцевальные комбинации в  стиле различных направлений эстрадного танца. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | **Импровизация** | 1.«Главные особенности при сочинении и разводке танца». | 1. Разбор движений танца по видеоматериалу.   *Примечание!*  Работа осуществляется в паре. Размер воспроизведения 8 тактов. Если какое-либо движение непонятно на видеозаписи, то его необходимо заменить движением собственного сочинения.   1. Постановочная работа комбинации на коллектив каждой мини группы. *Примечание!*   Каждый из группы разводит по 4  такта. |
| **4** | **Репетиционно**  **–**  **постановочная работа** | Анализ исполнения. Работа над ошибками. | Разучивание и отработка движений танца по современной или эстрадной хореографии.  Постановка танца.  Работа с солистами и отстающими. Отработка танца. |
| **5** | **Итоговое занятие** | Анализ; акцент на  качестве исполнения; сравнительные характеристики и коррекция.  Теоретический тест на итоговой аттестации. | Открытое занятие или отчётный  концерт.  Итоговая аттестация. |

# Требования к результатам 3 года обучения

**Обучающиеся Узнают:**

* хореографические названия изученных элементов;
* элементы специальных упражнений для развития гибкости всего тела;
* элементы классической и современной хореографии, а так же их понятия;
* главные особенности при разводке и сочинении танца.

# научатся:

* грамотно исполнять изученные элементы классического и современного танцев;
* анализировать просмотренный материал по конкретной тематике;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

-знать и выполнять правила сценической этики;

* координировать свои движения;
* самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ:**

1. Материально-техническое обеспечение: музыкальная аппаратура (колонка), компьютер, диски CD, флешки;

* гимнастические коврики;

1. Помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Информационное обеспечение: литература для обучающихся и для педагога; учебные и наглядные материалы.

# Методическое обеспечение образовательной программы

|  |  |
| --- | --- |
| Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.) | Разработка бесед на тему: «Из истории Русской хореографии», «Растяжка. Её значение для танцора»,  «Классический танец и его школа. Значение классического экзерсиса», «Выдающиеся личности русского балета»,  «Русский танец. Сравнительная характеристика народного и классического танцев», «Истоки и история развития эстрадного танца», «Общая характеристика образного танца. Хореографический текст», «Формы балетного спектакля», «Русский народный костюм», «Джаз-модерн  танец от истории развития до наших дней», «Комплекс выразительных средств для создания хореографического образа», «Главные особенности при сочинении и разводке танца».  Положение о проведении Городского праздника танца  «Зимняя карусель». |
| Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов  или опытов и т.д. | * Инструкции по охране труда при проведении занятия; * правила обучающихся в Доме детского творчества. |
| Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д. | * тесты для проведения входного, текущего, итогового контроля; * анкеты для диагностики мотивации, самооценки, адаптации, на знакомство; * игры на развитие музыкальности, внимания, мышления и т.д.; * поурочные планы; * тест по темам: «Терминология классического танца»,   «терминология современного танца»   * наглядные пособия «Позиции ног», «Положения рук»,   «Позы классического танца», подборка изображений по различным темам;   * методика преподавания народного танца; * видеоматериалы; * аудиоматериалы. |

**Календарный учебный график**

# дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Хореография

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки реализации по годам освоения  программы | I полугодие | | | II полугодие | | Всего учебных недель |
| Начало учебного года | 16 недель | | 20 недель | |
| 1 год | 1-ый учебный  день учебного года |  |  |  |  | 36 |
| 2 год | - |  |  |  |  | 36 |
| 3год | - |  |  |  |  | 36 |

Условные обозначения:

|  |
| --- |
| - учебные занятия по расписанию |
| - текущая аттестация |
| - промежуточная аттестация |
| - итоговая аттестация |

# Список литературы

**для педагога:**

1. Бочкарва Н.И.Русский народный танец. Теория и методика. - Кемерово, 2006.
2. Гиршон А. Статья «Танцевальная импровизация в России». - 2015.
3. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца: Этюды. М.: 2004.
4. Зихлинская Л.Р., В.П. Мей. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ. - 2003.
5. Климов А. Методические советы по изучению основных элементов русского народного танца. - 2003.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998.
7. Никитин В.Ю.Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - 2000.
8. Сироткина И.Свободное движение и пластический танец в России.- 2014.

# Электронные источники:

1. Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб. 2005г. [http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-](http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca) [tanca](http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca)
2. Новерр Ж.Ж. Письма о танце.

<http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3>

# для обучающихся и родителей:

1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
2. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 2005.
3. Дункан А., «Моя жизнь», М. 2000.
4. Еремина М. Роман с танцем.- СПб. 2005.
5. Ильичева М. Ирина Колпакова.- «Искусство» Ленинградское отделение 1996.
6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Российский журнал искусств №1 «Мариинский – вчера, сегодня, всегда …» СПб. 2005.
8. Ром-Лебедев И От цыганского хора к театру «Ромен».- М.2000.

*Приложение 1*

# Виды, формы и методы контроля (оценивания) по программе «Хореография»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Примерные  формы и методы контроля | Способ  фиксации результатов |
| **Начальный (входной, стартовый) контроль** | | | |
| В начале учебного года | 1. Определение танцевального опыта, первоначальные знания об искусстве танца. 2. Выявление уровня основных физиологических данных: выворотность, подъём стопы, гибкость   тела, шаг; танцевальность. | 1.Беседа 2.Проверка  физиологических данных:   * проведение разминки и растяжки; * исполнение танцевальной   комбинации. | Карта наблюдений |
| **Текущий контроль** | | | |
| В течение всего учебного года по темам, разделам, блокам и т.д. | Теория:  понятия классического, народного, эстрадного танцев; элементы музыкальной грамоты; знание правил исполнения гимнастических и танцевальных элементов; характеристика образного танца; хореографический текст.  Практика:  азбука музыкального движения; партерный экзерсис; элементы народного, классического, эстрадного танцев; танцевально-образная импровизация; репетиционно-  постановочная работа. | Теория: тестирование.  Практика:  исполнение танцевально- ритмической комбинации; просмотр танцевальных этюдов, номеров, комбинаций; импровизационная хореографическая сказка. | Карта наблюдений |
| **Промежуточный контроль** | | | |
| По окончании 1 полугодия | Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе) | Теория: тестирование. Практика:  сдача нормативов физиологических данных; просмотр танцевальной  композиции (Приложение 2). | Карта наблюдений |
| **Итоговый контроль (итоговая или промежуточная аттестация)** | | | |
| В конце учебного года (или в конце программы) | Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе) | Теория: тестирование. Практика:  сдача нормативов физиологических данных; просмотр танцевальных номеров; отчётный концерт для родителей  (Приложение 2). | Карта наблюдений Ведомость аттестации |

*Приложение 2*

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**по программе «Хореография»**

# Итоговый контроль Теория:Тест

1. **Выбери правильный вариант ответа. Релевэ – это…**

а) бросок ноги вверх; б) приседание;

в) поднимание на полупальцы.

# Батман тандю в переводе с французского означает…

а) отведение ноги; б) приведение ноги;

в) отведение и приведение ноги.

1. Из 1 позиции рабочая нога отводится вперёд по принципу батман тандю, затем носок сильно отводится назад и удерживая пятку в выворотном положение нога рисует круг и доходит до стороны, рабочая нога закрывается в исходную позицию. Выберите подходящее под описание упражнение:

а) релевэ; б) плие;

в) ронд де жан партер.

# Деми плие в переводе с французского означает

1. **Ронд де жан партер – это…**

а) круг ногой по полу;

б) квадрат руками по воздуху; в) большое приседание.

# Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

а) станок; б) палка; в) обруч.

# Как с французского языка переводится слово demi plie?

а) полуприседание; б) приседание;

в) полное приседание.

# Международный день танца?

а) 30 декабря;

б) 29 апреля;

в) 28 мая.

# Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7;

б) 6;

в) 8.

# Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

а) en dehors;

б) en dedans; в) rond.

# Что означает en face?

а) спиной к зрителям; б) лицом к зрителям; в) боком к зрителям.

# Первая позиция ног:

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;

б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;

в) стопы вместе.

# Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс; б) поклон;

в) preparation.

# Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу; б) гимнастика у станка; в) гимнастика на улице.

# Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2;

б) 4;

в) 3.

# Практика:

**Задания на проверку физиологических данных**

# Выворотность ног.

Лёжа на спине, подтягиваем стопы к ягодицам, с последующим раскрыванием бедер в стороны. Колени должны свободно прилегать к полу. Этим упражнением проверяется выворотность в бёдрах и голени. Подойти к станку и встать в 1 позицию, держа туловище в вертикальном положении. Все пять пальцев должны лежать на полу. Не должно быть заваливания на большой палец. Определяется выворотность стопы. В идеальном состоянии выворотность присутствует во всех трёх суставах.

# Подъём стопы.

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

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

# Гибкость тела.

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

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

# «Шаг»

Высота «шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки

«шага» ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) «шага» проверяется активный «шаг» (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 900, для девочек – выше 1200. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

# Высота прыжка.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на лёгкость, эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином *ballon* (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

# Координация движений.

Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. Проверяется, как ученик быстро ориентируется на сценической площадке. Задание: педагог показывает движение, задача учащегося в точности воспроизвести его.

# Чувство ритма.

Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. Так же проверяется, как ученик слышит ритмический рисунок и сможет ли его повторить.

# Задание на проверку исполнительского мастерства.

Просмотр танцевальной композиции, номера.

*Приложение 3*

# Показатели и критерии по уровням усвоения программы «Хореография»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели планируемых результатов** | **Критерии оценивания и отслеживания** | **Уровни усвоения** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Предметные, из них:** |  | 0-4 | 5-8 | 9-12 |
| Теория | Знание терминологии классического, народного, современного танца; музыкальные понятия; знание правил исполнения гимнастически х и танцевальных элементов; основные моменты истории хореографичес кого  искусства. | Слабо владеет терминами и основными понятиями; не знает правил исполнения элементов;  путает основные моменты истории хореографическ ого искусства. | Владеет терминами и основными понятиями, но с небольшими подсказками; испытывает трудности при  ответе на вопрос о правилах исполнения элементов и основных моментах истории хореографическог о искусства | Владеет терминами и основными  понятиями; знает правила исполнения элементов; знает основные моменты истории хореографическог о искусства. |
| Практика | Развитость физиологическ их данных:   * подъём стопы (натянутость стоп); * выворотность в тазобедренном суставе ("бабочка");   -  хореографичес кий шаг (шпагат);   * гибкость тела (складочка вперёд и лягушка); * высота прыжка. | Данные отсутствуют или проявляются слабо:   * подъём стопы маленький; * в "бабочке" колени не касаются пола; * шаг: для мальчика ниже 90 градусов, для девочки ниже 120 градусов; * гибкость тела: в складочке корпус не прилегает к ногам, в лягушке ноги далеко расположены от головы; * прыжок | Данные   * подъём стопы средний; * в "бабочке" колени слегка прикасаются к полу; * шаг: для мальчика 90 гр. и выше, для девочки 120 гр. и выше; * гибкость тела: в складочке корпус немного не достаёт до ног, в лягушке ноги немного не достают до головы; * прыжок исполняется   легко, с натянутой  стопой, примерно | Данные   * подъём стопы высокий; * в "бабочке" колени свободно прилегают к полу; * шаг: для мальчика 120гр. и выше, для девочки 180 гр.; * гибкость тела: в складочке свободно корпус прилегает к ногам, в лягушке ноги достают до головы; * прыжок исполняется   легко, с натянутой стопой, примерно 20 см.от пола. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | исполняется  тяжело, стопы не достаточно  вытянуты, примерно 5-10  см.от пола. | 15 см.от пола. . |  |
|  | Ритмические способности. | Слабо владеет ритмическими навыками, не чувствителен к ритму, не может повторить ритмический  рисунок. | Достаточно ритмично исполняет ритмические рисунки, умеет удерживать ритм на протяжении  танца. | Ритмично исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Легко справляется с ритмическими  заданиями. |
|  | Исполнительск ие навыки | Исполнение танцевального номера или комбинации без характера и эмоций.  Лексический материал исполнен не грамотно. Не может вступить в следующее движение после ошибки. | Исполнение танцевального номера или комбинации в характере, но без эмоций. Или наоборот, с эмоциями, но без характера.  Лексический материал исполнен грамотно.  Теряется после допущенной  ошибки. | Исполнение танцевального номера или комбинации в заданном характере, с нужными эмоциями.  Лексический материал исполнен грамотно. Легко ориентируется в движениях и не допускает ошибок. |
|  | Навыки импровизации | Самостоятельно импровизирует на заданные темы: стесняется выражать собственные ощущения, использует только движения пантомимы или однообразные движения. | Самостоятельно импровизирует на заданные темы: выражает собственные ощущения, используя танцевальные и образные движения стандартного характера. | Самостоятельно импровизирует на заданные темы: выражает собственные ощущения, используя язык хореографии.  Умело подбирает разнообразные движения под  образ. Не боится импровизировать. |
| **Метапредметн ые** | Умение  организовывать свое учебное  место; Сотрудничество с  обучающимися при выполнении  заданий в группе. | Неохотно  проявляет интерес к саморазвитию и инициативе.  Часто замкнут в коллективе. | Хорошо владеет  навыками общения. Не всегда проявляет охотно желание и творческий потенциал.  Стремиться к здоровому образу жизни. | Большое  стремление к саморазвитию и самовыражению, инициативен.  Общителен. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Креативность в  выполнении творческой деятельности Способность к  саморазвитию |  |  |  |