

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета,
протокол № 1 от 26.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 208
Т.С. Чуб
Приказ № 122/4 от «28» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Школа классического танца»
от 7 до 12 лет
художественной направленности**

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Классический танец в школе» относится к художественно-эстетической направленности, по уровню освоения является общекультурной.

Актуальность.

Классический танец является фундаментом обучения для всех танцевальных дисциплин. Он, как никакая другая система, развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки. При этом, формирование высокой исполнительской культуры, имеет главное воспитательное значение.

Педагогическая целесообразность.

Программа способствует совершенствованию физической формы, правильному формированию фигуры, оздоровлению и закалке организм. Из обширного комплекса упражнений отобраны лишь те, которые не содержат значительных трудностей и наиболее полезны для развития суставов, мышц, вырабатывают точность, свободу и координацию движений и способствуют развитию ловкости, собранности и внимания.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является, то, что она адресована учащимся общеобразовательной школы, не имеющим определённых необходимых природных данных и физической подготовки.

Основные принципы реализации программы:

реализация потребности ребенка в движении

целенаправленность учебного процесса,

систематичность, регулярность занятий,

постепенность в развитии природных данных обучающихся,

строгая последовательность в овладении хореографической лексикой и техническими приёмами,

создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях,

проявление педагогической гибкости по отношению к учащимся,

творческий подход к решению учебных задач.

Цель программы:

формирование достойного физического облика учащихся и воспитание высокой исполнительской культуры танца.

Задачи программы:

Обучающие:

освоить азбуку классического танца

сформировать систему знаний в области классического танца,

обучить технически грамотному исполнению программных движений,

освоить технику сценического танца.

Развивающие:

развитие и реализация творческих способностей обучающихся.

воспитание художественного вкуса,

воспитание дисциплины и уважения к результатам личного и коллективного труда,

воспитание ответственности, самостоятельности учащегося,

расширение кругозора учащихся за счёт изучения разных видов танца,

развитие интереса к классическому танцу,

развитие мотивации к познанию и творчеству.

Воспитывающие:

сформировать и поддерживать отличную физическую форму ребенка, стимулировать и утверждать здоровый образ жизни,

Оздоровительные:

выработка правильной осанки,
нормализация мышечного тонуса,
коррекция плоскостопия,
развитие чувства равновесия;
постановка правильного дыхания.

Условия реализации.

Адресат

Программа разработана для обучающихся 7-10 лет.

Программа строится с учетом личностных (возрастных) потребностей обучающихся 7-10 лет.

Для занятий формируются группы по возрасту от 14 до 17 человек, специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся при приеме в творческое объединение нет.

Репетиционные занятия проходят в танцевальных залах, оборудованных специальными станками и зеркалами, при этом используются такие формы занятий как: репетиции, беседы, концертная деятельность.

Режим занятий

Длительность одного занятия: 1, 2 и 3 год обучения - 2 академических часа, Периодичность занятий в неделю: 1 год обучения - 3 раза; 2 и 3 год обучения – 3 раза.

Объем программы:

1 год обучения: стартовый уровень 216 часов, 2 и 3 год обучения: базовый 216 часов.

Условия набора.

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие серьезных отклонений по состоянию здоровья и физическим данным.

Формы проведения занятий:

экзерсисы,
этюдная работа,
видео-просмотры,
творческие обсуждения,
беседы, собеседования,
Основное внимание уделяется практической деятельности.

Формы организации занятий

Групповая, группово-индивидуальная, по звеньям

Структура занятий:

экзерсис у станка,
экзерсис на середине зала,
аллегро,
хореографическая гимнастика,
вращения,
этюды на пройденных элементах.

Ожидаемый результат

учащиеся должны освоить азбуку классического танца, приобрести знания в области классического танца, технически грамотно исполнять программные движения, стать более дисциплинированными, ответственными и самостоятельными, уметь проявлять свои творческие способности, освоить технику сценического танца.

Формы подведения итогов

Наблюдение педагога

Открытое занятие

Участие в концертах.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

	Тема занятий	колич. часов теория	колич. часов практика	колич. часов всего	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1	1	2	беседа
2.	Экзерсис у станка	2	34	36	контрольный урок
3.	Экзерсис на середине зала	2	34	36	контрольный урок
4.	Хореографическая гимнастика	5	30	35	Визуальное наблюдение
5.	Прыжки (Allegro)	5	30	35	Контрольные упражнения
6.	Вращения	5	30	35	Контрольные упражнения
7.	Этюдная работа	5	30	35	Контрольный показ
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытый урок

Всего за год - 216 часов.

Содержание занятий

Задачи 1-го года обучения:

постановка корпуса, ног, рук и головы,

развитие «выворотности ног», «подъёма ног», гибкости корпуса, «танцевального шага», прыжка,

выработка правильной осанки,

выработка равновесия и апломба тела на середине зала,

ознакомление и разучивание простейших танцевальных движений

1. Вводное занятие.

Теория. Правила поведения на занятиях. Форма одежды. Знакомство с системой классического танца.

Практика. Навыки переодевания в специальную форму и обувь для танца.

2. Экзерсис у станка

Постановка корпуса, позиции ног – I, II, III, Demiplier по I, II и V позициям, Battement tendu из I позиции, Battement tendu jete, Passe par terre, Demi round de jambe par terre, Battement relevee – на 45 градусов, назад, в сторону из I позиции.

3. Экзерсис на середине зала.

Теория. Изучение «точек плана класса».

Практика. Позиции рук – подготовительное положение рук, I, II, III.

Portdebras: подготовительное, I,II,

4. Хореографическая гимнастика.

Теория. Работа мышц, вязок и сухожилий. Специальные упражнения для их укрепления. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для разработки голеностопного, коленного и тазобедренного суставов на полу и у станка.

Упражнения, направленные на развитие «выворотности». Упражнения для развития эластичности связок суставов ног. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Упражнения для гибкости спины. Подготовка к классическому экзерсису начинается, лежа на полу, когда спина и корпус зафиксированы в устойчивом положении.

Практика. Упражнения на развитие «выворотности» ног и стопы: упражнения на развитие «выворотности» в тазобедренном суставе – «лягушка»: лежа на спине, лёжа на животе, с подъемом корпуса на вытянутые руки и прогибом корпуса назад, развороты ног руками в выворотное положение по I и II позициям, выполняется сидя.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: поочередный и одновременный подъем ног вверх (на спине), подъем ног с одновременной работой стоп, «уголок», «колосок», «носорог».

5. Прыжки.

Теория. Понятие прыжка. Plie – основа правильного прыжка.

Практика. Низкие прыжки по IIIVI позициям(только вытягивая стопы), трамплинные прыжки по IIIVI позициямна одной ноге, прыжки с поджатыми ногами, разножка по VI и I позициям в сторону, вперед-назад. Прыжки с поворотом на 45, 90, 180 градусов. Прыжки через скакалку: поVI и I позициямс поджатыми ногами,на одной ноге, «лошадка», подскоки, «веревочка», «мячик» (в grand-plie) поджимая колени к груди.

6.Этюдная работа.

Теория. Система классического танца.

Практика. Разучивание простейших танцевальных шагов и движений: бытовой шаг, танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног, шаги на полупальцах, шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми носками;

Бег: легкий бег; бег с вытянутыми пальцами ног, бег с высоко поднятыми коленями («лошадка»), бег с отбрасыванием ног, согнутых в коленях, назад (захлест), бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед на 45 градусов, мелкий бег на полупальцах (pascouru).

Этюд на основе пройденных элементов на классическую музыку.

7.Подведение итогов.

Контрольный урок.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Задачи: Развитие изящного «танцевального шага», гибкости корпуса, устойчивости, лёгкого высокого прыжка, чёткой координации движений. Исполнение движений в разных музыкальных ритмах. Добиваться свободы сценического поведения за счёт постепенного освоения доступных данным учащимся движений.

	Тема занятий	колич. часов теория	колич. часов практика	колич. часов всего	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1	1	2	беседа
2.	Экзерсис у станка	2	34	36	Визуальное наблюдение

3.	Экзерсис на середине зала	2	34	36	Визуальное наблюдение
4.	Хореографическая гимнастика	5	30	35	Визуальное наблюдение
5.	Прыжки (Allegro)	5	30	35	Визуальное наблюдение
6.	Вращения	5	30	35	Контрольные упражнения
7.	Этюдная работа	5	30	35	Контрольный показ
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытый урок

Всего за год - 216 часов.

1. Вводное занятие.

Теория. Гигиенические требования к уроку хореографии. Форма для занятий.

Основные понятия в хореографии - бытовой и балетный шаг, взаимосвязь музыки и движения, понятие «опорная» и «работающая» нога. Знакомство с системой классического танца.

Практика. Правила подготовки к занятиям. Внешний вид учащихся на занятиях. Этикет на занятиях по танцу.

2. Экзерсис у станка

Battement tendu по V позиции, Battement tendu jete из I и V позиции, Passe par terre, Rond de jambe par terre поточкам. Положение sur le cou de pied. Подготовка к battement soutenu, Grandbattement jete Releve на полупальцы (I, II, III, V позиции) 1 Por de bras. Комбинации пройденных движений.

3. Экзерсис на середине зала.

Теория. Понятие en face, epaulement, профиль.

Практика. Пи III Port de bras. Demi plie по I, II и V позициям. Battement tendu из I позиции, Pas balance, releve по I, II, VI позиции, Pas de bourree suivi. Комбинации движений.

4. Хореографическая гимнастика.

Теория. Работа мышц, вязок и сухожилий. Специальные упражнения для их укрепления. Эти упражнения нужны для сознательного управления своими мышцами. Лежа на полу изучаются позиции ног (III), принцип движения grand-plie, battement tendu, releve, grandbattement jete, battement retire, battement developpe, различные port de bras.

Практика. «Партерная классика». Элементы следующие: battement tendu, battement retire, grand plie, battement releve lent (на 45 и 90 градусов), battement developpe, grandbattement jete лежа на спине – вперед и в сторону; лежа на животе – назад и в сторону)

5. Прыжки (Allegro):

Теория. Прыжки развивают силу ног, умение сконцентрировать все мышцы корпуса на активном силовом движении. Прыжок в классическом танце – это устремленность ввысь, легкость и воздушность. Понятие «трамплин» и «элевация» в прыжке. Прыжки с окончанием на две ноги и на одну ногу.

Практика. Temps leve saute по 6, 1 и 2 позиции, Changement de pied, Pas echappe по 2 позиции. Pas assemble, Pas jete

6. Вращения.

Теория. Роль поворотов головы для правильного вращения.

Практика. Подскоки в повороте. Па галопа в повороте. Повороты на месте с переступанием на полупальцах, фиксируя взглядом точку «1».

6.Этюдная работа.

Теория. Постановочная работа на уроке заключается в составлении танцевальных комбинаций и этюдов.

Цель этюдов: развитие координации и музыкальных способностей, обучение ориентировке на сценической площадке, освоение различные танцевальных рисунков, развитие техники танца и артистических способностей, закрепление пройденного материала.

Теория. История танца «Полонез». «Полонез» в классических балетах. Видео презентация сцен из балетов. Прослушивание музыки «Полонезов» из балетов.

Практика. Приветствия, поклоны и реверансы. Основные движения танца «Полонез», Композиция танца «Полонез» в классическом варианте.

7. Итоговое занятие.

Контрольный урок.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

Задачи: Развитие силы ног. Укрепления опорно-мышечного аппарата, развитие устойчивости, координации, гибкости.

	Тема занятий	колич. часов теория	колич. часов практика	колич. часов всего	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1	1	2	беседа
2.	Экзерсис у станка	2	4	36	Визуальное наблюдение
3.	Экзерсис на середине зала	2	4	36	Визуальное наблюдение
4.	Хореографическая гимнастика	5	30	35	Визуальное наблюдение
5.	Прыжки (Allegro)	5	30	35	Визуальное наблюдение
6.	Вращения	5	30	35	Контрольные упражнения
7.	Этюдная работа	5	30	35	Контрольный показ
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытый урок

Всего за год - 216 часов.

1.Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по техника безопасности. Инструктаж по охране здоровья и здоровье сберегающим технологиям. Режим занятий. Программа занятий.

Практика. Отчет учащихся о тренировках и выступлениях в период каникул.

2.Экзерсис у станка

Повторяем и развиваем в комбинациях элементы прошлого года обучения.

Помимо этого, разучиваем новые движения: Grandplie по I,II и V позициям, Battement tendu по V позиции, Battement tendu jete из I и V позиции, Rond de jambe par terre поточкам en dehors и en dedans. Положение sur le cou de pied, « условное» и «рабочее»

coudepied. Подготовка к battementsoutenu, Battement fondu, Battement soutenu, Battement frappe, Pas coupe, Pasdebourre с переменной ног. Комбинации пройденных движений.

3. Экзерсис на середине зала.

Теория. Понятие enface, epaulement, профиль.

Практика. 2 и 3 Port de bras. Demiplies и Grand plie по I, II и V позициям из I и 5 позиции, Battement tendu jete из 1 и 5 позиции, Round de jambe par terre en dehors и en dedan, Pasdebourre с переменной ног. Комбинации танцевальных движений.

4. Хореографическая гимнастика.

Теория. Работа мышц, вязок и сухожилий. Специальные упражнения для их укрепления. Дыхательные упражнения.

Практика. Упражнения на растягивание мышц спины и ног: «книжка» (по I и II позициям ног), в положении «шпагат», исполнять наклоны корпуса вправо и влево к ноге или вперед. Подъем ноги за пятку вперед, в сторону сидя, затем лежа на полу, растяжки - «шпагаты», броски ног вперед и в сторону лежа на спине, броски ног в сторону и назад, лежа на животе, броски ног назад, стоя на коленях и опираясь на руки, стойка на лопатках и опускание прямых ног за голову.

Упражнения на развитие гибкости: лежа на животе, подъем корпуса, отжимаясь на руках, «корзиночка», «рыбка», стоя на коленях и поставив руки на щиколотки ног прогнуться назад, «мостик» из положения лежа, «мостик» из положения, стоя на коленях, «кольцо».

Упражнения на укрепление мышц спины: лежа на животе, подъем корпуса, руки за головой, «мостик»

5. Прыжки (Allegro):

Теория. Прыжки на месте и с продвижением. Высокие и низкие прыжки.

Практика. Grandchangement de pied, Grand et petit echape, Pas echape с окончанием на одну ногу. Pas glissade, Pas balance. Сценический pas de basque. Комбинации прыжков.

6. Вращения.

Теория. Типы вращений. Вращения на одной и на двух ногах, подменной ног. Вращения на одном месте и с продвижением по площадке. Вращения по прямой, по диагонали и по кругу.

Практика. Подскоки в повороте. Па галопа в повороте. Па польки в повороте на 360.

7. Этюдная работа.

Теория. Ориентировка на сценической площадке. Рисунок танца.

Практика. Основные движения «Польки»: па польки, галоп, подскоки, прыжки, па шассе, повороты.

Этюд на основе классической «Польки».

8. Итоговое занятие.

Открытый урок.

По окончании программы стремимся к следующим результатам.

Учащиеся должны знать:

термины классического танца на французском языке.

позиции ног, рук

музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

точки плана класса,

понятия «en face» и «epoulement»

движения классического танца в объёме предложенной программы,

Учащиеся должны уметь:

профессионально вести себя на сцене

культурно вести себя в обществе.

создавать образ в танце.

Прогнозируемый результат воспитания учащегося:

развитая пластика тела, улучшены физические данные

облагороженная фигура учащегося, внешний вид, внутренний мир

развиты определённые хореографические способности,

улучшилось восприятие классической музыки,

произошло приобщение к искусству классического танца.

повысилась творческая активность,

возникло стремление к самосовершенствованию.

Методическое обеспечение программы.

Наглядный материал

Наглядные пособия по позам классического танца, положениям рук и ног.

Видеоматериалы уроков классического танца, классических балетов.

Учебные пособия по классическому танцу.

Методы работы.

Наглядные

Наглядно-аналитические / просмотр книг, журналов, репродукций, видеоматериалов, презентаций, выступлений/.

Практические.

Игровые.

По способам взаимодействия с детьми: словесные, объяснительно-иллюстративные, поисковые.

По степени активности детей: репродуктивные, творческие.

Приёмы, используемые на занятиях.

Эмоционально-действенные, сравнительные, практически-аналитические, оценочно-поощрительные.

Способы отслеживания результатов:

Постоянное визуальное педагогическое наблюдение за учащимися на занятиях и выступлениях, беседы и собеседования, анкетирование, анализ выступлений учащихся.

Формы подведения итогов:

Открытые занятия, отчётные концерты, праздники танца, участие в фестивалях, конкурсах и смотрах, детские портфолио – дневники творческих достижений.

Литература.

Литература по специальности для детей и родителей.

Барышников Т. Азбука хореографии. «Респекс», СПб., 1996.

Вечеслов Т. Я – балерина. «Искусство» Л.-М. 1964.

Жданов Л. Вступление в балет. М., «Планета», 1986.

Константиновский В. Учить прекрасному, М., 1973.

Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах., М. 1986.

Сизова А. История одной девочки . изд. Детской литературы, М. 1959.

Энциклопедия. Балет. М. «Советская энциклопедия», М, 1983.

Эльяш Н. Русская Терпсихора. М. «Сов.Россия». 1965.

Литература по специальности для педагога.

Классический танец.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.

Блок Л. Классический танец. История и современность. «Искусство». М. 1967.

Ваганова А. Основы классического танца. «Искусство», М.1980.

Ваганова А. Основы классического танца. Л. «Искусство», 1980

Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л. «Искусство», 1881.

Серебренников Н. Поддержка в дуэтном танце. Л. «Искусство», 1979.

Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. «Искусство». М.1971, 1984.

Материально- техническое обеспечение программы.

Для занятий классическим танцем необходимы:

хореографический класс,

станки для упражнений

зеркала,

раздевалки для педагога и учащихся.

Для музыкального оформления урока необходимы:

инструмент фортепиано

аудио аппаратура, диски, кассеты, флешки.

Для работы с современными технологиями необходима - видеоаппаратура.