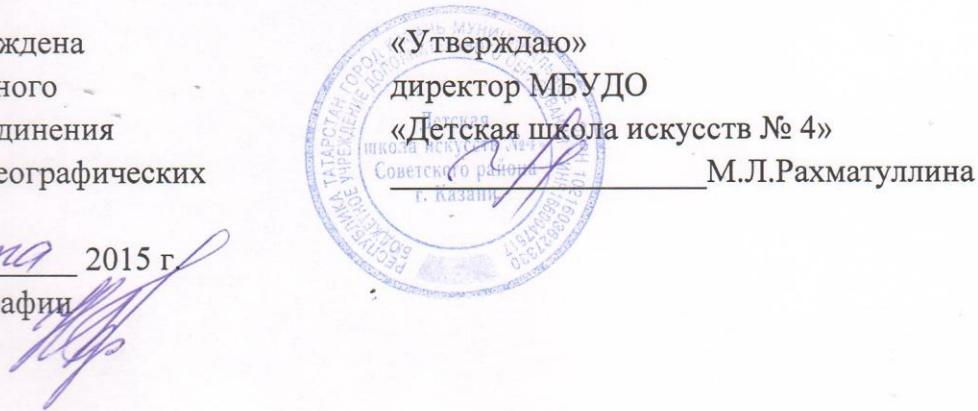


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств №4»  
Советского района г. Казани

Разработана и утверждена  
на заседании школьного  
методического объединения  
преподавателей хореографических  
дисциплин  
«25 » августа 2015 г.  
зав.отделом хореографии  
Яшина К. С.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Историко-бытовой и современный бальный танец»

Возраст детей: 6,6-9 лет;  
Срок реализации программы: 6 лет обучения;  
Составитель: Яшина К.С.,  
заведующая хореографическим отделом

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Требования к уровню подготовки обучающихся;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### **II. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

### **III. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;
- Критерии оценки.

### **IV. Информационно - методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
- Здоровьесберегающие технологии на уроке «Классический танец»

### **V. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Данная рабочая программа художественной направленности по предмету «Историко-бытовой и современный бальный танец» разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года», Образовательной программы и Программы развития школы.

Программа учебного предмета «Историко-бытовой и современный бальный танец», разработана на основе «Примерной общеобразовательной программы для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств», составитель – Бахто С. Е. (1983 г.)

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Историко-бытовой и современный бальный танец» задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений современного танца.

Основное достоинство современного танца, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные, танцевальные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия современным танцем необходимо начинать с раннего возраста, когда костно - мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обусловлены необходимостью развития координации движений и гибкости тела. Комплекс специальных упражнений позволяет сформировать двигательный аппарат и подготовить учащихся к успешному освоению современного танца. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

По данной программе учащиеся подразделяются на группы:

**Группа «А»** - одарённые дети (способные, талантливые дети, музыкально одаренные, участники конкурсов, фестивалей, концертов различного уровня)

**Группа «Б»** - успешно осваивающие учебные программы.

**Группа «С»** - группа общеразвивающего обучения (дети, осваивающие учебные программы для общего развития, расширения кругозора, развития творческих способностей)

Перемещение из одной группы в другую – гибкое.

Новизна данной программы заключается в более гибком и грамотном подборе репертуара, направленного на последовательное и постепенное музыкальное и исполнительское развитие учащихся, с учетом их возрастных особенностей, физических и эмоциональных данных при индивидуальном подходе к каждому из них.

2. **Срок реализации учебного предмета «Историко-бытовой и современный бальный танец»** для детей, поступивших в образовательное учреждение по шестилетней программе обучения в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет шесть лет (с 1 по 6 класс).
3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Историко-бытовой и современный бальный танец»

Таблица №1

Срок обучения 6 лет.

Срок обучения/количество часов	1-6 классы
	Количество часов (общее на 6 лет)
Максимальная нагрузка за шесть лет	504 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	504 часов
Недельная аудиторная нагрузка	1-2 год (2 часа) 3 год (1 час) 4-6 год (3 часа)

4. **Форма проведения учебных аудиторных занятий:** групповая (от 10 человек), продолжительность урока - 45 минут.

## 5. Цели и задачи учебного предмета

**Цель:** комплексное эстетическое воспитание личности учащегося посредством танца, развитие творческих способностей, совершенствование духовного мира учащихся, формирование личностного отношения к искусству.

### Задачи

#### Обучающие:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- выработать знание и понимание специальной терминологии;
- обучение специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающим гибкость, выносливость, динамику и координацию, и способствующим успешному освоению технически сложных движений.

#### Развивающие:

- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие гибкости, выносливости, координации движения;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

#### Воспитательные:

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «**Историко-бытовой и современный бальный танец**» неразрывно связан со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

## 6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

**Учебно-тематический план**

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего
		теория	практика	
<b>1-2 год обучения</b>				
1.1	Общеразвивающие упражнения  Разминка по кругу, на середине зала	2	16	18
1.2	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	2	16	18
1.3	Экзерсис на полу	2	16	18
1.4	Современный танец. Позиция рук и ног в современном танце	2	16	18
1.5	Терминология современного танца	2	16	18
1.6	Знакомство с танцем джаз, модерн.	2	16	18
1.7	Танцевальные элементы и композиции на середине зала	2	16	26
1.8	Танцевальные элементы и композиции экзерсис у станка	2	16	26
	<b>Всего часов</b>	16	128	144
<b>3 год обучения</b>				
1.9	Экзерсис у станка	4	44	48
1.10	Экзерсис на середине зала	4	44	48
1.11	Кросс - продвижения	4	44	48
	<b>Всего часов</b>	12	132	144
<b>4-6 год обучения</b>				

1.12	Экзерсис у станка	8	100	108
1.13	Экзерсис на середине зала	8	100	108
1.14	Кросс - продвижения	8	100	108
	<b>Всего часов</b>	24	300	324

## 7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету «историко-бытовой и современный бальный танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

## II. Содержание учебного предмета

### *Требования по годам обучения*

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений современного танца.

В современном танце требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

### **Принципы отбора содержания программы:**

- освоение материала от простого к сложному;
- подбор репертуара с точки зрения его педагогической полезности, художественной ценности и технического роста учащегося;
- систематичность, последовательность и прочность освоения исполнительских навыков учащихся в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальными возможностями;
- использование на уроках компьютерных электронных технологий, популярной музыки в сопровождении концертмейстера.

## **Срок обучения – 6 лет**

### **Примерный рекомендуемый набор движений для 1-б класса**

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

**Задачи:**

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

#### **Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения**

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

#### **Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стreich) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

#### **Тема 1.3. Экзерсис на полу**

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:  
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:  
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:  
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:  
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

#### **Тема 1.4. Современный танец. Позиции рук и ног в современном танце.**

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

#### **Тема 1.5. Терминология современного танца.**

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснить их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- body roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать

- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

### *Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции*

#### **Тема 1.6.** Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1. Основные стили джазового танца:
  - Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
  - Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
  - Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).
- II. Основные разделы танца модерн:
  - Сидя или лёжа на полу (floowork)
  - Работа на месте (centrework)
  - Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)
 

Понятие контактная импровизация

    1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
    2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.
- III. Элементы танца хип-хоп:
  - Slide - скольжение
  - bodi – перекат, вращение
  - gool walk – отличная прогулка
  - puch away move - отталкивание
  - peek – a boo – взгляд украдкой
  - hand against wall- рука вдоль.

#### **Тема 1.7.** Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шагают в воздухе).
- различные шаги на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

#### **Тема 1.8.** Экзерсис

1. У станка (джаз)
  - demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)

- battement jete с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (брюдвой-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

**Тема 1.9.** Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.
2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
4. Flat back вперед
  - на прямых ногах
  - на plie
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
8. Arch по I, II параллельным и out позициям.
9. Stretch.
10. Lay out.
11. Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
12. Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

**Тема 1.10.** Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
2. Техника изоляции.
3. Поза коллапса.
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
6. Flat back вперед
  - на прямых ногах
  - на plie
7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
10. Deep body bend.
11. Arch по I, II параллельным и out позициям.
12. Stretch.
13. Lay out.
14. Roll down/ Roll up.

15. Contraction / release.

**Тема 1.11.** Кросс:

1. Шаги

- pas de bourre
- pas chasse.

2. Прыжки

- jump по I, II параллельным и out позициям
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции
- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

Требования к уровню подготовки обучающихся

**Тема 1.12.** Экзерсис у станка

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед - на полупальцах.
4. Постановка корпуса одной рукой за станок.
5. Passé по I параллельной позиции на полупальцах.
6. Deep body bend с ногой на станке
  - на plie.
7. Battement tendu
  - на plie.
8. Battement tendu jeté
  - положения flex/point стопы.
9. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке
  - en dehors и en dedans.
10. Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
11. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.
12. Основные позиции ног: IV out позиция.
13. Plie:
  - по IV out позиции,
  - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
14. Flat back вперед:
  - прием plie – releve.
15. Passé по I out позиции на полупальцах.
16. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
17. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
18. Перегибы корпуса.

**Тема 1.13.** Экзерсис на середине зала

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).
2. Swing.
3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
4. Battement tendu
  - на plie,
  - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
5. Battement tendu jeté
  - положения flex/point стопы,
  - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке
  - en dehors и en dedans.
7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
8. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
9. Flat back вперед:
  - прием plie – releve.
10. Plie: в координации с arch, contraction / release, спиральями в корпусе.
11. Battement tendu: в координации с arch, contraction / release, спиральями в корпусе.
12. Battement tendu jeté:
  - положения flex/point колена и стопы,
  - в координации с arch, contraction / release, спиральями в корпусе.
13. Rond de jambe par terre:
  - на plie,
  - «восьмерка».
14. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

#### **Тема 1.14 Кросс:**

1. Шаги:
  - grand battements вперед на 90° ,
  - pas de bourre en tournent.
  - grand battements во всех направлениях на 90° ,
  - pas de bourre с preparation к пируэтам.
2. Прыжки
  - jump : во время взлета arch торса,
  - hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.
  - jump : во время взлета arch торса,
  - hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,
  - hop: рабочая нога открывается в сторону на 45° ,
  - leap с трамплинистическим зависанием в воздухе.
3. Вращения:

- chaînés,
- preparation к пируэтам.
- chaînés на plie, на полной стопе,
- пируэт en dehors, en dedans.

По окончании освоения программы «Историко-бытовой и современный танец» у обучающихся должны быть:

*Сформированы:*

- представление о строении и функциях человеческого тела;
- правильное дыхание;
- двигательный аппарат;
- навык анализа двигательной активности и координации своего организма;
- знание и понимание специальной терминологии.

*Развиты:*

- гибкость, выносливость, быстрота и координация движений;
- выворотность ног;
- темпово-ритмическая память;
- словарный запас в области специальных знаний.

*Воспитаны:*

- привычка к сознательному освоению учебного предмета;
- организованность, дисциплинированность, аккуратность;
- личностные и психофизические качества.

### **III. Формы и методы контроля, система оценок**

#### **1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оценка качества освоения учебного предмета «Историко-бытовой и современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Историко-бытовой и современный танец» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

#### **2. Критерии оценок**

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица №3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

#### **IV. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса**

**Формы уроков:** традиционный урок, практическое занятие, урок-обобщение, итоговый урок, контрольный урок.

Предполагаемые *методы и приемы организации образовательного процесса*:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное изложение, беседа, диалог, опрос;

- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом;
- практические – упражнения.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности;

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

**Используемые дидактические материалы:**

1. Учебные и методические пособия.
2. Материалы интернет-сайтов.
3. Иллюстрирующие материалы: - видеоматериалы;  
- фотографии.

**Методические рекомендации педагогическим работникам.** Основной формой учебной и воспитательной работы по Программе является урок в классе. Обычно он включает проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению танцевальных упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося.

Форма урока определяется конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и педагога. Преподаватель должен следовать дидактическим принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Необходимым условием для успешного обучения танцу является формирование правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых же уроков полезно рассказывать детям об анатомическом строении тела, роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель помогает обучающимся увидеть образ движения. Показом надо пользоваться умело, не злоупотребляя им. Так, нет смысла демонстрировать движение, которое хорошо известно. Это снижает интерес к занятиям и не способствует развитию памяти.

Важно постоянно стимулировать работу над совершенствованием исполнительской техники, координации движений и ловкости, которые необходимы при выполнении любой танцевальной комбинации упражнений.

Существенным моментом правильной организации урока является продуманное размещение обучающихся. Следует помнить, что, выполняя движения у станка, дети не должны мешать друг другу, а на середине зала лучше использовать шахматный порядок, причем со сменой линий каждые 2-3 урока. Занятия перед зеркалами целесообразно

чредовать с занятиями без зеркал, так как помимо визуального самоконтроля, дети должны уметь контролировать свои движения мышечным чувством.

**Формы самостоятельных домашних занятий:** повторение и закрепление пройденного материала.

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.** Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- ребенок должен быть физически здоров;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными с объемом времени – 1 час в неделю;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

*Рекомендуемые упражнения для самостоятельной работы:*

1. Упражнения для стоп.

Задача: развить гибкость и силу стопы, растянуть ахилловых сухожилий, необходимую для прыжков и в движениях на «полупальцах».

2. Упражнения на выворотность.

Задача: развить супинаторы бедра, голени и стопы, увеличить эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

3. Упражнения - наклоны вперед.

Задача: развить гибкость мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить правильному положению корпуса при наклонах вперед и максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения - наклоны назад.

Задача: развить гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

## 5. Силовые упражнения для мышц живота.

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

## 6. Силовые упражнения для мышц спины.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

## 7. Упражнения на развитие шага.

Задача: подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленными, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание (так называемые «затяжки»);
- б) быстрыми – резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

## 8. Прыжки.

Задача: развить рессорную функцию стопы, «баллон» (способности задерживаться в воздухе в определенной позе). Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

## **Здоровье сберегающие технологии**

Историко-бытовой и современный танец позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку, выворотность суставов. Этот танец оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

Занятия оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно- необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности,

совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

## **V. Список рекомендованной учебно-методической литературы.**

1. Бахто С. Е. Программа для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств – 1983 г.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1936.
3. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
4. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – М.: Искусство, 1964.
5. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.
7. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики // Физкультура и спорт. – М., 1968.
8. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека // Медицина. – М., 1972.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике // Физкультура и спорт. – М., 1984.
10. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ. – М., 2004.
11. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
12. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1986
13. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы тренировки. – М.: Новое слово, 2004
14. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
15. Журнал «Дополнительное образование» 2003: №11
16. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
17. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 3-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 1997
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ,
20. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
21. Общая психология. (Учебное пособие для студентов пед. институтов) / Под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1973

22. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998

23. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004

24. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004