

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМЕНИ П.И.ОСОКИНА» ГО КРАСНОУФИМСК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА
«ДИЗАЙН ОДЕЖДЫ»**

**Программа по учебному предмету
«СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Срок реализации - 4 года

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУДО «Детская школа искусств
имени П.И. Осокина» ГО
Красноуфимск

Протокол №1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора по МБУДО
«Детская школа искусств имени П.И.
Осокина» ГО Красноуфимск

№160/од от 31.08.2022г.

Т.Ю. Просвирнина



Разработчик: Чабин В.С., преподаватель МБУДО « Детская школа искусств
имени П.И.Осокина» ГО Красноуфимск

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 образовательной организации на реализацию учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Структура программы учебного предмета*
- *Методы обучения.*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план*
- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения.*

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы и средств обучения

- *Методическая литература*
- *Учебная литература*
- *Средства обучения.*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. Программа учебного предмета «Сценическая культура» разработана с учётом рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств, направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ и на основе программы Гришиной К.В. преподавателя МБ ОУК ДОД «Екатеринбургская детская театральная школа», на основе программы А.В.Гребенкина «Сценическое движение» (Программы художественного дополнительного образования детей, М.: Просвещение, 2006)

Учебный предмет «Сценическая культура» неразрывно связан с актерским мастерством и помогает учащимся максимально эффективно использовать свои навыки в театральной деятельности. Действие – это основа основ актёрского искусства. Именно поэтому, помимо способности к глубоко личностному переживанию судьбы своего героя, для актёра неопределимо важны способы пластического, внешнего выражения богатого внутреннего содержания. Искусство владения своим телом на сцене предполагает чистоту движений, их смысловую определённость, строгое качественное исполнение. Всё должно быть в них точно и конкретно: смысловые оттенки движений, их скорость, сила, величина. Искусство движения на сцене основывается на многих умениях и навыках, как общего, так и частного порядка. Одни из них способствуют развитию определённых психофизических качеств, другие оснащают практическими навыками. Отделить их друг от друга невозможно: как трудно овладеть практическими навыками, не развив в себе предварительно необходимых качеств, так и общие качества трудно развивать в отрыве от конкретных навыков.

Учебный предмет «Сценическая культура» направлен на формирование у учащихся необходимых знаний в области объективных

законов сценического движения и умения их использовать.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Сценическое движение» со сроком обучения 4 года, продолжительность учебных занятий с первого по четвертый годы обучения составляет 35 недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

Общая трудоемкость учебного предмета «Сценическое движение» при 4-летнем сроке обучения составляет 272 часа. Занятия подразделяются на Теоретические занятия и Практические занятия.

З.- зачёт; П.- показ коллекции

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 -й год	2-й год	3-й год	4-й год	
Теоретические занятия	2	2	1	1	6
Практические занятия	66	66	67	67	266
Максимальная учебная нагрузка	68	68	68	68	272
	З	З	З	П	

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме. Численность учащихся в группе по 10 до 12 человек. Продолжительность урока 45 минут.

Цель и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета «Сценическое движение»- развитие театрально - исполнительских способностей детей и подростков, воспитание

их пластической культуры, а также формирование у обучающихся комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки учебных спектаклей.

Задачи:

- научить детей и подростков владеть своим телом;
- использовать свое тело, как одно из основных средств выразительности актера;
- выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность;
- выявление и раскрытие творческого потенциала и индивидуальности каждого ребенка;
- обучение первоначальным навыкам сценического движения;
- воспитание художественного вкуса, творческой инициативы, умения логически мыслить, психофизической выносливости и работоспособности;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- устранение мышечного напряжения и психофизических зажимов;
- формирование личности, творчески относящейся к любимому делу.

Одной из важных задач является изучение частных двигательных навыков - технических приемов выполнения заданий повышенной трудности, а также ознакомление с исторической стилистикой движения. Развитие пластического воображения достигается систематической и целенаправленной тренировкой

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного

на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

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

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (упражнения, тренинги, репетиции);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Аудиторные занятия проходят в просторном, светлом, оснащённом необходимым оборудованием помещении. Имеется дополнительное помещение для хранения театрального реквизита, гримерных принадлежностей, костюмов и декораций. Сценические показы проводятся в концертном зале, оборудованном световой и звуковой аппаратурой.

Библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными, электронными изданиями, учебно-методической литературой по театральному искусству, аудио и видеозаписями спектаклей и кинофильмов с участием выдающихся актеров прошлого и настоящего времени.

Учебная программа по предмету «Сценическое движение» рассчитана на 4 года обучения. В программе учтен принцип систематического и

последовательного обучения. Последовательность в обучении позволит учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала.

Учебно-тематический план отражает последовательность изучения разделов и тем программы с указанием распределения учебных часов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В т.ч. теорет. занятия</i>	<i>В т.ч. практич. занятия</i>
1	Тренаж физического аппарата. Общеразвивающие упражнения	4	1	3
2	Разучивание комплекса тренировочных упражнений сидя, лежа на полу, стоя на середине зала	2	-	2
3	Разучивание комплекса упражнений у станка. Demi plie по I, II, III, V позициям	2	1	1
4	Тренировочный кросс: упражнения на ощущение пространства	4	-	4
5	Простые упражнения на развитие координации движений	2	-	2
6	Понятие «баланс». Упражнения на развитие равновесия	4	-	4
7	Отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса	2	-	2
8	Урок-дефиле. Техника выполнения шага	4	-	4
9	Тренировочный кросс: ходьба, бег, прыжки, махи	2	-	2
10	Комплекс упражнений у станка: Battement tendu по I, III позиции – в сторону, вперед. Сочетания с	2	-	2

	demi plie.			
11	Комплекс упражнений у станка. Разучивание элементов латиноамериканских танцев	2	-	2
12	Ходьба шеренгой в колонне по одному по 2 (в парах), синхрон- ное выполнение позировок	2	-	2
13	Ощущение пространства: ходьба по диагонали, «змейкой», «спиралью»	2	-	2
14	Контрольный урок. Игра «Зеркало»	2	-	2
15	Движение рук: вращение кистей, волнообразные движения	2	-	2
16	Ориентировка на сценической площадке. Синхронность в выполнении шага и позировки	4	-	4
17	Понятие «движения». Выработка умения соблюдать дистанцию	2	-	2
18	Тренировочный кросс: шаги, различные их сочетания	4	-	4
19	Комплекс упражнений у станка. Понятие Releve	2	-	2
20	Понятие «центр». Упражнения, включающие понятие «центр»	2	-	2
21	Танцевальные шаги: шаг полонеза, вальсовый шаг	2	-	2
22	Упражнения у станка: battements tendus jetes по I позиции в сторону, вперед, назад	2	-	2
23	Шаги в сочетании с поворотами и полуповоротами	4	-	4
24	Прыжки в I-III позициях ног с переходом из одной позиции в другую	2	-	2
25	Урок творческого самовыражения	2	-	2
	ИТОГО:	68	2	66

Содержание учебного предмета

Занятие №1,2

Тема: Тренаж физического аппарата. Общеразвивающие упражнения.

Знакомство с новым комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на середине зала стоя. Комплекс упражнений выполняется с учетом постепенного нарастания амплитуды движений. Кроме общеразвивающих упражнений в комплекс выходят прыжки и упражнения на дыхание.

Занятие №3

Тема: Комплекс тренировочных упражнений сидя, лежа на полу, стоя на середине зала.

Продолжается знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Комплекс начинается с медленных упражнений в положении сидя начинающих с движений головы, и заканчивающихся стопами ног. Затем выполняются упражнения лежа, а после стоя.

Занятие №4

Тема: Разучивание комплекса упражнений у станка: Demi plie по I, II, III, V позициям.

Знакомство с комплексом упражнений у станка.

Теоретическая часть: Объяснить значение упражнений у станка. Познакомить со спецификой упражнений у станка (положением корпуса, головы, рук, ног во время выполнения движений). Объяснить технику выполнения Demi plie в разных позициях.

Практическая часть: Выполнение упражнений Demi plie в I, II, III, V позициях в медленном темпе. Коррекция ошибок, неточностей в процессе выполнения.

Занятие №5,6

Тема: Тренировочный кросс: упражнения на ощущения пространства.

Выполнение различных упражнений в продвижении вперед: ходьба, бег, прыжки, махи ног. Добиваться легкости в движениях, развивать умение свободно двигаться, владеть своим телом во время движения.

Занятие №7

Тема: Простые упражнения на развитие координации движений.

Выполнение движений постепенно включающих все части тела: руки, голову, корпус, ноги, бедра. Игра «Лидер» (один из учащихся (лидер) показывает – остальные повторяют; каждый желающий себя пробует самореализовать в роли лидера).

Занятие №8,9

Тема: Понятие «баланс». Упражнения на развитие равновесия.

Дать понятие «баланс». Разучивание простых упражнений на развитие равновесия. Развивать умения удерживать внутреннее равновесие, всего тела, балансировать на одной ноге.

Занятие №10

Тема: Отработка позиций и положений рук, ног, корпуса, головы.

Выполнение упражнений отдельно для постановки рук, ног, корпуса, головы, а также упражнений, требующих одновременного соблюдения позиций ног и рук и их соответствия.

Занятие №12,13

Тема: Урок-дефиле. Техника выполнения шага.

Проверка техники выполнения шага. Ходьба в медленном, умеренном, быстром темпе. Знакомство со структурой дефиле. Развитие умения свободно, легко передвигаться, соблюдая дистанцию, умения демонстрировать разные элементы одежды.

Занятие №14,15

Тема: Тренировочный кросс: ходьба, бег, прыжки, шаги.

Отработка техники выполнения движений. Особое внимание следует обратить на положение рук, головы, спины, ног в процессе движения.

Занятие №16,17

Тема: Комплекс упражнений у станка: battements tendus по I, III позиции – в сторону, вперед. Сочетание с demi plie. Разучивание элементов латиноамериканских танцев.

Знакомство с новым элементом классического танца - battements tendus. Выполнение упражнения в сочетании с demi plie. Следить за выворотностью стопы, вытягиванием носочка, колена, за правильным положением рук и головы.

Разучивание элементов латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча), способствующих развитию подвижности бедер. Расширять двигательный «кругозор», способность к зрительному восприятию.

Занятие №18

Тема: Ходьба шеренгой, в колонне по одному, по 2 (в парах). Синхронное выполнение позировок.

Учить перестроению из колонны по одному в колонны по 2. Выбатывать навык движения в шеренге, умение чувствовать рядом идущих, умение двигаться в паре. На занятии предусмотрена творческая работа в парах.

Занятие №19

Тема: Ощущение пространства. Ходьба по диагонали, «змейкой», «спиралью».

Выработка умения соблюдать определенный рисунок, дистанцию, легко и свободно владеть своим телом, выполнять движения в различных темпах.

Занятие №20

Тема: Контрольный урок. Игра «Зеркало».

Выбатывать синхронность в выполнении движений, творческое воображение, фантазию, дать возможность самовыразиться. Игра

представляет собой конкурс на лучшего учащегося в точности выполняющего движения и позировки водящего.

Занятие №21

Тема: Движение рук: вращение кистей, волнообразные движения, кукольные движения.

Упражнения для рук. Правильная постановка рук, кистей, пальцев рук. Переводы рук из позиции в позицию. Упражнения, развивающие подвижность кистей рук.

Занятие №22

Тема: Ходьба скользящим шагом. Повороты, полуповороты.

Объяснить технологию выполнения скользящего шага, последовательность:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- где находятся руки;
- что делает голова.

Сочетания шага с поворотами и полуповоротами.

Занятие №23

Тема: Ориентировка на сценической площадке.

Вырабатывать умение ориентироваться на незнакомой площадке. Предварительный осмотр площадки и его значение. Движение по площадке по одному и группой, в колонне, по парам, шеренгой.

Занятие №24

Тема: Понятие «дистанция». Умение соблюдать дистанцию.

Дать понятие «дистанция». Выяснить какой должна быть дистанция в «дефиле» (дистанция с рядом стоящими в шеренге, дистанция перед идущим впереди, дистанция между идущими в паре и т.д.)

Занятие №25,26

Тема: Тренировочный комплекс. Шаги, различные их сочетания.

Выполнение комплекса тренировочных общеразвивающих упражнений. Включение в комплекс прыжков по I, II, III позициям и танцевальных прыжков. Научить чередовать различные виды шагов (скользящий, бытовой, с носочка и т.д.).

Занятие №27

Тема: Комплекс упражнений у станка.

Выполнение комплекса упражнений у станка (demi plie, battement tendu, растяжка, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости). Коррекция ошибок при выполнении упражнений. Понятие «Releve», техника выполнения.

Занятие №28

Тема: Понятие «центр». Упражнения, включающие понятие «центр».

Дать понятие «центр» в выполнении упражнений. Выполнение специальных упражнений, включающих понятие «центр» на середине зала стоя у станка.

Занятие №29

Тема: Танцевальные шаги: шаг полонеза, вальсовый шаг, шаг менуэта.

Знакомство с различными видами танцевальных шагов. Выполнение шагов вперед, назад, в сторону, с разными положениями рук.

Занятие №30

Тема: Упражнения у станка: battements tendus jetes по I позиции в сторону, вперед, назад.

Выполнение комплекса упражнений у станка. Знакомство с новым элементом классического танца battements tendus jetes. Техника выполнения нового упражнения по I позиции в сторону, вперед, назад.

Занятие №31,32

Тема: Шаги в сочетании с поворотами и полуповоротами.

Дать понятие «поворот» и «полуповорот». Выполнение упражнений с поворотами полуповоротами. Техника выполнения поворота. Выполнение шагов с поворотами и полуповоротами.

Занятие №33

Тема: Прыжки в I-III позициях ног с переходом из одной позиции в другую.

Объяснить технологию выполнения прыжков. Выполнение прыжков в I-III позициях ног в разном темпе. Учить работать стопой, держать в соответствующей позиции руки, держать спину.

Занятие №34

Тема: Творческое самовыражение.

Звучат разные музыкальные фрагменты. Во время их звучания учащиеся закрывают глаза и начинают двигаться так, как «подсказывает» музыка (в зависимости от ее характера).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В т.ч. теорет. занятия	В т.ч. практич. занятия
1	Тренаж физического аппарата. Общеразвивающие упражнения	4	1	3
2	Комплекс тренировочных упражнений: упражнения на полу сидя и лежа	2	-	2
3	Упражнения у станка: Demi plie в I, II, III, V позициях. Battements tendus по I, III позициям	2	-	2
4	Упражнения на развитие координации движений	2	-	2
5	Танцевальные дорожки, различные их виды и сочетания	2	-	2
6	Передвижение «змейкой», «спиралью». Упражнение у станка (махи ног, растяжка)	2	-	2
7	Тренировочный кросс. Упражнение на развитие равновесия	2	-	2
8	Сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону	4	-	4
9	Контрольный урок «Техника выполнения шага»	2	-	2
10	Тренировочный кросс. Выполнение разных видов шагов. Техника выполнения шага	4	-	4
11	Комплекс тренировочных упражнений у станка. Releves – подъем на высокие полупальцы по I, II, III позициям	2	-	2
12	Комплекс упражнений в стиле «модерн»	2	-	2
13	Движения рук и положение рук,	2	-	2

	головы при ходьбе			
14	Ориентировка на сценической площадке. Урок-дефиле	4	-	4
15	Дефиле «Творческое самовыражение»	4	-	4
16	Движения плеч и корпуса	2	-	2
17	Реверансы и поклоны. Элементы менуэта	2	-	2
18	Упражнение на ориентировку в пространстве	2	-	2
19	Элементы вальса	4	1	3
20	Прыжки в I, II, III, VI позициях. Тренировочный кросс: бег, ходьба, прыжки	2	-	2
21	Элементы фигурного вальса	4	-	4
22	Движения рук: раскрывание одновременно 2-х рук, поочередно правой и левой руки, взмахи рук	2	-	2
23	Упражнения у станка: наклоны корпуса, battements fondus носком в пол, на 45 градусов	2	-	2
24	Упражнения на развитие подвижности стопы	2	-	2
25	Упражнения на развитие подвижности бедер	2	-	2
	ИТОГО:	68	2	66

Содержание учебного предмета

Занятие №1,17,27

Тема: Тренаж физического аппарата. Общеразвивающие упражнения.

Эти занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с целью восстановления физической формы после каникулярного периода. В комплекс входят упражнения для укрепления разных групп мышц и суставов, на развитие гибкости и подвижности, на тренировку дыхания. Упражнения выполняются на середине зала, стоя под музыкальное сопровождение.

Занятие №2,33

Тема: Комплекс тренировочных упражнений: упражнения на полу сидя, лежа, стоя на коленях.

В комплекс входят упражнения, способствующие исправлению осанки, укреплению мышц спины, живота, бедер, ягодиц, развитию подвижности стопы, гибкости и т.д.

Занятие №3

Тема: Упражнения у станка: demi plie в I, II, III, V позициях. Battements tendus в I, III позициях

В процессе выполнения demi plie следить за правильной позицией ног, осанкой, расположением центра тяжести. Упражнения выполняются лицом к станку. Battements tendus выполняется, держась одной рукой за станок, а другая рука находится в позиции, соответственно позиции ног.

Занятие №4

Тема: Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение более сложных упражнений на развитие координации движений. Разучивание танцевальных связок, включающих одновременное движение рук, ног, корпуса, головы.

Занятие №5

Тема: Танцевальные дорожки, различные их виды и сочетания.

Разучивание танцевальных движений, предусматривающих продвижение вперед. Сочетание движений с различными видами шагов.

Занятие №6

Тема: Передвижение «змейкой», «спиралью». Упражнения у станка (махи ног, растяжка).

Цель занятия – научить обучающихся двигаться, соблюдая определенный рисунок («змейкой», «спиралью»). Занятие включает упражнения у станка: разогрев ног и последующая растяжка.

Занятие №7

Тема: Тренировочный кросс. Упражнения на развитие равновесия.

Тренировочный кросс включает ходьбу, включающую движения головой, плечами, диафрагмой. Затем бег, прыжки, вырабатывающие легкость и разогревающие мышцы. Заканчивается кросс выполнением махов ног. После кросса выполняются упражнения на развитие равновесия (балансирование на одной ноге).

Занятие №8

Тема: Сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону.

Разучивание различных движений, включающих шаги вперед, в сторону, назад, повороты, полуповороты.

Занятие №9,10,26

Тема: «Техника выполнения шага» (контрольный урок-дефиле).

Детальное разъяснение технологии выполнения шага в дефиле, структуры дефиле. Выполнение шага в дефиле в разном темпе по одному. В парах, шеренгой и общий выход.

Занятие №11

Тема: Комплекс тренировочных упражнений у станка, Releves – подъем на высокие полупальцы по I, II, III позициям.

Выполнение ранее выученного комплекса тренировочных упражнений у станка. Знакомство с новым элементом классического танца – releves на полупальцах. Выполнение упражнения в I, II, III позициях.

Занятие №12

Тема: Комплекс упражнений в стиле «модерн».

Упражнения выполняются в умеренном и медленном темпе. Выработка навыков свободного владения своим телом. Работа над «центром», связанная с улучшением «позы» и развитием сознания «центра».

Занятие №13,28

Тема: Движения рук. Положение рук, головы при ходьбе.

Подготовительное положение I, III, II позиции, переводы рук из позиции в позицию, круговые движения, вращения кистей, волнообразные движения, поочередное раскрытие рук. Во время движений рук обратить внимание на положение головы.

Занятие №14,25

Тема: Ориентировка на сценической площадке.

Упражнения на ориентировку на сценической площадке. Спуск и подъем на сценическую площадку, выход, уход, расположение на сцене, дистанция при движении (повороты, полуповороты).

Занятие №15,34

Тема: Дефиле «Творческое самовыражение».

Дефиле с выполнением творческих заданий: вхождение в образ, смена образа, акцентирование внимания на различных деталях одежды, аксессуарах.

Занятие №16

Тема: Движение плеч и корпуса.

Подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, наклоны на правый, левый бок, повороты корпуса то правым, то левым плечом вперед.

Занятие №18

Тема: Реверансы и поклоны. Элементы менуэта.

Движения рук в реверансах и поклонах. Знакомство с основным шагом менуэта. Balance или реверанс в менуэте; pas grave или balance-menuet.

Занятие №19

Тема: Упражнения на ориентировку в пространстве.

Различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построение в колонну по одному, по 2 в пары; перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах; перестроения из колонны в шеренгу и обратно; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну или шеренгу.

Занятие №20,21

Тема: Элементы вальса.

Основной шаг вальса. Повороты в вальсе. Постановка рук, корпуса, головы. Вальс в три па с вращением в правую сторону: по линиям вперед и назад, комбинированные движения вальса.

Занятие №22

Тема: Прыжки в I, II, III, VI позициях. Тренировочный кросс: бег, ходьба, прыжки.

Разъяснение технологии выполнения прыжков в разных позициях ног. Положение рук, головы, корпуса в прыжке. Затяжной прыжок. Выполнение прыжков в продвижении вперед в тренировочном кроссе.

Занятие №23,24

Тема: Элементы фигурного вальса.

Скользкий шаг (pas glisse), pas chasse вперед, назад. Переменный ход в ритме вальса (вальсовая дорожка) вперед и назад. Медленный вальс.

Занятие №29

Тема: Упражнения у станка: наклоны корпуса, battements fondus носком в пол, на 45 градусов.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений у станка. Перегибание корпуса вперед, назад и в сторону с руками. Знакомство с элементом классического танца «Battements fondues». В начале изучается носком в пол, затем на 45 градусов.

Занятие №30

Тема: Упражнения на развитие подвижности стопы.

Выполнение упражнений на развитие подвижности стопы: перевод стопы с носка на пятку и наоборот. Упражнения с вытянутым носком и сокращенной стопой. Вращение стопой. Ходьба на полупальцах.

Занятие №31

Тема: Упражнения на развитие подвижности бедер.

Круговые вращения в правую и левую сторону, попеременное движение вправо и влево, повороты. Выполнение элементов восточного танца, латиноамериканских танцев, включающих движение бедер.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В т.ч. теорет. занятия	В т.ч. практич. занятия
1	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей танца модерн	4	1	3
2	Отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса	4	-	4
3	Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела, в динамике	4	-	4
4	Понятие «контракция», «релаксация» положения и другие термины танца «модерн»	2	-	2
5	Упражнения включающие понятие «центр». Упражнения, включающие понятие «гравитация»	4	-	4
6	Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону)	4	-	4
7	Развитие движения: полупальцы, полуповороты, смена ракурса, смена рисунка продвижения, смена ритма	4	-	4
8	Выполнение движений как путешествие рук, ног, шеи, головы, туловища через пространство	2	-	2
9	Упражнения на развитие координации для рук, ног, корпуса, головы	2	-	2
10	Изучение своего тела как	2	-	2

	инструмента. Эмоциональное и физическое раскрепощение. Уверенность в своих движениях			
11	Элементы классического танца. Упражнения у станка: Battements tendus, battements tendus jetes en face в маленьких позах; pas de dasque вперед. Temps lie par terre (вперед и назад)	4	-	4
12	Пять форм chasse, сочетание chasse с танцевальным шагом, реверансом, поклоном	4	-	4
13	Упражнения у станка: passé par terre. Третье port de bras. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону	2	-	2
14	Упражнения лицом к станку: подъем на полупальцах, прыжки, demi plies и grand plies	2	-	2
15	Pas de basque с продвижением вперед и назад	4	-	4
16	Упражнения у станка: battement fondus в сторону, вперед, назад на 45 градусов, grand jetes battements	4	-	4
17	Battements releves lents на 90 градусов. Rond de jambe en l'air en dehors et an dedans.	4	-	4
18	Танцевальные шаги: скользящий шаг, шаг полонеза, шаг вальсовый	4	-	4
19	Pas chasse вперед, назад; па полонеза вперед и назад; переменный ход в ритме вальса	4	-	4
20	Дефиле – импровизация	4	-	4

ИТОГО:	68	1	67
---------------	-----------	----------	-----------

Содержание учебного предмета

3 класс

Занятие №1,2

Тема: Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей танца «модерн».

Освоение основного тренировочного комплекса – стартовой точки для всей последовательности движений: упражнения натянутой и сокращенной стопой, сгибанием и разгибанием коленного и тазобедренного сустава; упражнения, способствующие растяжению мышц и связок, всего опорно-двигательного аппарата. Дефиле: развитие чувства ритма, движение под музыку в разном темпе.

Занятие №3,4

Тема: Отработка позиций и положений рук, ног, головы, корпуса.

Выполнение упражнений ранее изученных для постановки рук, ног, головы, корпуса. Дефиле: разное положение и движение рук, постановка ног.

Занятие №5,6

Тема: Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела, в динамике.

Выполнение упражнений, развивающих способность балансировать на одной ноге. Цель – достичь и удерживать внутреннее равновесие всего тела. Это напряжение взаимной поддержки между всеми частями, которое по-новому удерживает целое вместе.

Занятие №7,8

Тема: Понятие «контракция», «релаксация» положения и другие термины танца «модерн».

Выполнение тренировочного комплекса упражнений, которые выполняются сидя и лежа, либо на коленях. Основное преимущество такой работы состоит в том, что есть возможность изолировать мышечные группы спины, таза, ног, есть возможность работать непосредственно над ними.

Основной комплекс включает упражнения на «сжатие», выгибание, расслабление (контракция, релаксация). Дефиле: развитие умения свободно владеть своим телом.

Занятие №9,10

Тема: Упражнения, включающие понятие «центр». Упражнения, включающие понятие «гравитация».

Работа над «центром», связанная с улучшением «позы» и развитием сознания «центра». Центрирование, то есть расположение в центре или управление чувством центра собственного тела. Гравитация: сила тяготения – второй элемент, сила, которая удерживает человека на земле. С этой силой необходимо научиться работать, потому что она постоянно препятствует движению. Дефиле: движение с «грузом» на голове. Выработка навыка равного движения.

Занятие №11,12

Тема: Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону).

Выполнение танцевальных движений и шагов включающих движение бедер. Усовершенствование танцевальных шагов и движений добавлением новых, более сложных.

Занятие №13,14

Тема: Развитие движения: полупальцы, полуповороты, смена ракурса, смена рисунка продвижения, смена ритма.

Выполнение тренировочного кросса. Чередование движения на полной стопе и полупальцах с чередованием движения с полуповоротами, сменой ракурса, рисунка продвижения в разном ритме (темпе).

Занятие №15

Тема: Выполнение движений как путешествие рук, ног, шеи, головы, туловища через пространство.

Упражнения для рук, шеи, головы, туловища отдельно. Затем медленное соединение движений. Выработка навыка перемещения центра

тяжести, развитие пластики и координации движений, развитие ощущения пространства.

Занятие №16

Тема: Упражнения на развитие координации для рук, ног, корпуса, головы.

Выполнение более сложных, усовершенствованных упражнений на развитие координации рук, ног, корпуса, головы. Разучивание танцевальных связок, развивающих координацию рук, ног, головы, корпуса.

Занятие №17,18

Тема: Изучение своего тела как инструмента. Эмоциональное и физическое раскрепощение.

Составление учащимися небольших связок движений, комбинаций.

Видеопросмотр профессионального дефиле, с последующим анализом.

Знакомство со способами эмоционального и физического раскрепощения (психологический тренинг).

II блок «Элементы классического танца»

Занятие №19,20

Тема: Элементы классического танца.

Выполнение комплекса ранее изученных упражнений у станка.

Работа над:

- battements tendus: en face, epaulement в маленьких позах
- battements tendus jetes en face, в маленьких позах
- temps lie par terre (вперед и назад)
- pas de basque вперед

Занятие №21,22

Тема: Пять форм chasse, сочетание chasse с танцевальным шагом, реверансом, поклоном.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений у станка. Понятие «chasse». Знакомство с 5-ю формами chasse. Выполнение chasse и сочетание с танцевальным шагом реверансом и поклоном.

Занятие №23,24

Тема: Упражнения у станка: passé par terre. Третье port de bras. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений у станка, способствующих разогреву разных групп мышц.

Знакомство с элементами классического танца «третье port de bras» и «passé par terre» и техникой их выполнения. Выполнение наклонов корпуса вперед, назад в сторону у станка и на середине зала.

Занятие №25

Тема: Упражнения лицом к станку: подъем на полупальцах, прыжки, demi plies и grand plies.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений на середине зала. Комплекс включает элементы классического танца ранее выполнявшиеся у станка.

Выполнение упражнений лицом к станку: подъем на полупальцах, прыжки, demi plies. Знакомство с понятием «grand plies». Техника выполнения grand plies.

Занятие №26

Тема: Pas de basque с продвижением вперед и назад.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений на середине зала. Комплекс включает элементы классического танца и элементы танца «модерн». Выполнение тренировочного кросса: бег, ходьба, разные сочетания шагов, pas de basque с продвижением вперед и назад.

Занятие №27

Тема: Упражнения у станка: battements fondus в сторону, вперед, назад на 45 градусов. Знакомство с grand jetes battements.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений у станка, включающих battements fondus в сторону, вперед, назад на 45 градусов. Понятие «grand jetes battements». Выполнение grand jetes battements.

Занятие №28,29

Тема: Battements releves lents на 90 градусов. Rond de jambe en l'air en dehors et an dedans.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений у станка. Закрепление материала прошлого занятия. Знакомство с новыми элементами классического танца battements releves lents на 90 градусов, rond de jambe en l'air en dehors et an dedans и их выполнение.

Занятие №30,31

Тема: Танцевальные шаги: скользящий шаг, шаг полонеза, шаг вальса.

Выполнение тренировочного кросса: бег, прыжки, ходьба, танцевальные комбинации в продвижении вперед. Выполнение шагов: скользящего, шага полонеза, шага вальса.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Занятие №32

Тема: Pas chasse вперед, назад; па полонеза вперед и назад; переменный ход в ритме вальса.

Выполнение тренировочного кросса: бег, прыжки, ходьба, танцевальные комбинации в продвижении вперед, выполнение шага полонеза, шага вальса, па полонеза вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

Занятие №33,34

Тема: Дефиле – импровизация.

Проверка умения свободно двигаться, владеть своим телом, демонстрировать, акцентировать внимание на отдельных деталях одежды, импровизировать в выборе шага, темпа, позы, поворота и т.д. Выработка умения входить в образ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В т.ч. теорет. занятия	В т.ч. практич. занятия
1	Тренаж физического аппарата: общеразвивающие упражнения	6	-	6
2	Комплекс тренировочных упражнений лежа, сидя на полу, стоя на коленях	6	-	6
3	Сложные упражнения на развитие координации движений	4	-	4
4	Классический танец. Упражнения у станка	6	-	6
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	-	6
6	Танцевальные шаги и ходы	6	-	6
7	Тренировочный кросс: бег, ходьба, прыжки	6	-	6
8	Танцевальные элементы и комбинации (восточные, латиноамериканские, бальные)	6	-	6
9	Дефиле «Входим в образ»	4	1	3
10	Виды шагов. Технология выполнения шага	4	-	4
ИТОГО:		68	1	67

Содержание учебного предмета

Занятие №1,10,17,27

Тема: Тренаж физического аппарата: общеразвивающие упражнения.

Тренировочный комплекс разминки включает в себя более сложные упражнения на укрепление мышечного аппарата и состоит в значительной степени из сложных упражнений и танцевальных движений и комбинаций.

На занятиях проверяется техника выполнения упражнений, синхронность, пластичность.

Вторая часть занятий – дефиле. Умения перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, соблюдать дистанцию при движении, свободно владеть своим телом.

Занятие №2,11,18,28

Тема: Комплекс тренировочных упражнений сидя, лежа, стоя на коленях.

Выполнение комплекса тренировочных упражнений сидя, лежа, стоя на коленях. Работа над отдельными группами мышц: спины, таза, ног. Ввод движений, требующих более серьезных усилий. Работа над гибкостью, подвижностью стопы. Выполнение упражнений, способствующих растяжению мышц и связок всего опорно-двигательного аппарата.

Занятие №3,12,19

Тема: Сложные упражнения на развитие координации движений.

Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений постепенно усложняя. Развитие памяти, внимания, умения «читать» движение. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, бедер, колени, корпуса, стопы. Расширение двигательного «кругозора» при выполнении комбинаций движений.

Занятие №4,13,20,29

Тема: Классический танец, упражнения у станка.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, разогревающих разные группы мышц.

Выполнение упражнений у станка:

1. Demi plies по I, II, III, IV, V; grand plie по I, II, III, V позициям.

2. Battements tendus:

- из позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi plies из I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi plies из V позиции в сторону вперед, назад;
- с demi plies во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.

3. Passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).

4. Battement tendus jetes с I и V позиций в сторону, вперед, назад и battement tendus jetes piques.

5. Demi rond de jambe par terre (по четверти круга).

6. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. Первое port de bras.

8. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед основное, условное и назад.

9. Relevés на полупальцах по I, III, V позициям.

10. Battements fondus в сторону, вперед, назад (носком в пол и на 45 градусов).

11. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Третье port de bras.

12. Grand battements tendus вперед, в сторону, назад.

Занятие №5,14,21,30

Тема: Упражнения на ориентировку в пространстве.

Выполнение различных видов перестроений:

- построение из одного круга в два;
- перестроение из колонны по одному в колонну по три;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре;
- перестроение из большого круга в большую звезду.

Повторение ранее изученных видов перестроений и рисунков движений:

- движение шеренгой;
- движение «зигзагом», «змейкой», «спиралью», «по диагонали»;
- движение в центре «через одного».

Занятие №6,15,22,31

Тема: Танцевальные шаги и ходы.

Учить подбирать вид шага в соответствии с образом, фасоном одежды.

Выполнение различных видов шагов:

- бытовой легкий шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- легкий бег на полупальцах;
- переменных ход;
- ход с одной ноги;
- боковой ход с переступаниями;
- шаг менухэта;
- шаг вальса, вальсовая дорожка;
- шаг дефиле (в разном темпе);
- шаг полонеза;
- скользящий шаг (pas glisse).

Занятие №7,16,23,32

Тема: Тренировочный кросс: бег, ходьба, прыжки.

Выработка легкости в движении тренировочного кросса, ощущения пространства, соблюдение дистанции.

Ходьба сочетается с движением головы, плеч, корпуса, рук. Бег и прыжки развивают легкость движений, подвижность стопы. Объяснить

технику выполнения разных видов прыжков. Развивать умение во время прыжка сохранять правильное положение корпуса (спины), рук, ног. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Занятие №8,17,24,33

Тема: Танцевальные элементы и комбинации (восточные, латиноамериканские, бальные).

Развитие чувства метроритма, координации, движений, внимания. Комплекс тренировочных упражнений, состоящий из движений восточных, латиноамериканских бальных танцев. Объяснить воспитанникам какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении.

Латиноамериканские и восточные танцевальные комбинации со сложной координацией. Необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять последовательности;

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд.

Научить определенным приемам, связкам движений, сознательно распоряжаться своим телом, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Занятие №9,18

Тема: Виды шагов. Технология выполнения шага.

Выполнение разных видов шагов. Проверка знания техники выполнения каждого вида шага, элементов выполнения шага. Выработка

умения переключаться с одного вида шага на другой, смена темпа. Умение во время выполнения шага владеть своим телом.

Занятие №25,34

Тема: Дефиле «Входим в образ».

Развивать творческую фантазию учащихся при выполнении заданий, требующих вхождение в образ соответствующий стилю одежды. Выработка умения демонстрировать не только детали одежды, но и включать индивидуальные качества в показе. Развивать образное мышление.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения учащиеся должны знать:

1. Характерные особенности классического танца, бального танца, танца «Модерн».
2. Технологии выполнения разных видов шагов и ходов.
3. Анатомо-физиологические особенности своего организма.

уметь:

1. Выполнять элементы классического танца, балльных танцев, танца «Модерн» и восточного.
2. Ориентироваться в пространстве.
3. Ориентироваться на сценической площадке.
4. Выполнять разные шаги и ходы, «дорожки», дефилировать.
5. Входить в художественных образ.
6. Выполнять танцевальные комбинации в ансамбле.
7. Понимать характер музыки, уметь выразить его в движении.
8. Уметь выразить свое понимание художественного образа.
9. Подбирать и выполнять различные позировки.
10. Свободно владеть своим телом.

IV.Формы и методы контроля, система оценок

Контроль знаний, умений и навыков, обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются следующие виды отчетности:

- Контрольные уроки;
- Показ коллекций одежды на сцене.

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки:

- 5 (отлично) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;
- 4 (хорошо) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;
- 3 (удовлетворительно) – ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

Система оценивания учащихся – пятибалльная.

V.Перечень учебно-методического обеспечения

1. Ноутбук.
2. Колонка.
3. Видео-презентации.
4. Музыкальный материал.
5. Программы (методическое обеспечение)
6. Специализированный класс хореографии (станки, зеркала, деревянный пол).
7. Раздевалка для занятий.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. Екатеринбург, 2000
2. Базарова Н., Мит В. Азбука классического танца. Л., М., 1964
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соловкина Е.Н. Музыка и движение. М.: Просвещение, 1984
4. Васильева Е. Танец. М., 1968
5. Ваганова А. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1980
6. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. М.: ГИТИС, 1982
7. Дембо. Методика отбора детей в хореографии. М.: Искусство, 1956
8. Ермолович С. Принципы музыкального оформления урока классического танца. Л., 1968
9. Захаров Р. Беседы о танце. М., 1965
10. Ивановский Н. Бальный танец XVI-XIX вв. М., Л., 2010
11. Карпов А.С. и др. Воспитание правильной осанки. М.: Культура и спорт, 1960
12. Кох И.Э. Основы сценического движения. М.: Искусство, 1970
13. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства. М.: Искусство, 1981
14. Резникова З. Танцуем и играем. М.: Советская Россия, 1965
15. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание. М., 1986
16. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 2012
17. Слонимский Ю. В честь танца. М., 1971
18. Современный бальный танец/под ред. В.М. Строганова, В.И. Уральской. М., 1978
19. Эльяш Н.И. Образы танца, 2010
20. Эстетическое воспитание учащихся во внешкольных учреждениях/сост. Сахарова Л.А., Шахова А.И. М.: Просвещение, 1986