Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»
Городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от 03.08.2021г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«УГДДТ им. В.М. Комарова»
_____ И.М. Якупов
Приказ от 03.08.2-21г. № 184

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АДАПТАЦИЯ К КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ»

(возраст обучающихся – 7-8 лет, срок реализации программы – 1 год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Боровикова Елизавета Андреевна

Уфа-2021

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. .....
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....
ЛИТЕРАТУРА. .....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность данной программы заключается в значительной популяризации хореографии как искусства среди различных возрастных групп, особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографический коллектив благодаря желанию родителей. Именно родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с раннего возраста. Однако только от педагога, выбранной методике и качества преподавания материала зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям, и каких результатов он достигнет.

Педагогический процесс в хореографическом коллективе тесно связан с репертуаром ансамбля. Он связан не только с классическим наследием, но и с растущими требованиями, веяниями нового времени.

Данная программа представляет собой огромные возможности обучения хореографическому искусству. Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптация к классическому танцу» является общеразвивающей, модифицированной, адаптированной под современные условия развития детского организма и жизни в целом. Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца, и качество их исполнения.

Содержание программы «Адаптация к классическому танцу» связано с содержанием учебных программ 1 и 2 года обучения и строится на их основе с введением новых элементов, подготавливающих организм детей к классическому танцу. Программа является фундаментом обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию дыхательного аппарата, мышления,

фантазии, раскрытию индивидуальности, развитию мышечного и функционального аппарата.

Поиски усовершенствованных педагогических приемов, неоднократный пересмотр и расширение программ по классическому танцу дали положительные результаты. Данная программа разработана на основе программы Бориса Князева и собственных наработок по развитию детского организма с помощью различных элементов хореографии.

Новизна программы состоит в комплексном использовании методов:

- музыкального движения (раскладка каждого движения на основные составляющие с выделением сильной и слабой доли);
- хореокоррекции;
- партерного экзерсиса, как вспомогательного элемента;
- классического экзерсиса.

Особенности программы «Адаптация к классическому танцу», отличающие ее от других уже существующих программ, заключаются в том, что по данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки, разной возрастной категории и различным набором физических возможностей, без необходимости «догонять» материал.

Педагогическая целесообразность

При разработке и реализации программы были заложены принципы:

- систематичности (непрерывность и регулярность занятий),
- доступности учебного материала,
- наглядности (показ движений педагогом),
- вариативности и индивидуализации (определение заданий с учётом возможностей ребенка), позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Цель программы - развитие исполнительских и художественно-эстетических способностей детей средствами хореографического искусства, а именно подготовка к полноценному изучению классического танца.

Задачи:

1. Обучающие (предметные).

- сформировать элементарные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы;
- поэтапное овладение партерного экзерсиса и элементам классического танца;
- сформировать знания сценической культуры;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобретение обучающихся опыта творческой деятельности и публичных выступлений.
- обучение навыкам и умениям, необходимым для самостоятельной работы.

2. Воспитательные.

- сформировать культуру общения, трудолюбие, целеустремленность, нравственные качества, чувство коллективизма;
- приобщать обучающихся к ведению здорового образа жизни, соблюдению режима и графика занятий (работы);
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание лидерских качеств.

3. Развивающие.

- развитие исполнительских и творческих способностей;
- развитие эмоциональной сферы жизни;
- развитие координации;
- развитие творческого, нестандартного мышления;
- развитие лидерских способностей;
- развитие психических процессов, таких как внимание, память, речь, восприятие, образное мышление, воображение;
- формирование способов социального взаимодействия, развитие коммуникативных способностей, умение жить и сосуществовать в коллективе;
- физически совершенствовать обучающих, укреплять их здоровье (общая физическая подготовка, развитие опорно-двигательного аппарата,

координации движений, исправление нарушений осанки, формирование красивой фигуры).

Возраст и особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Данная программа предназначена для занятий в объединениях **художественной направленности**, рассчитана на всех желающих в **возрасте 7-8 лет.** Программа адаптирована и направлена на обучение хореографическому искусству всех учащихся, независимо от способностей и уровня их общего развития, от их физических данных (индивидуально обучающее направления).

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 144 часа.

Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – от 15 до 25 обучающихся.

Основные формы работы: занятие, открытое занятие.

Каждое занятие включает в себя:

- приветствие (поклон),
- разминку,
- образовательную часть,
- подведение итогов (в формате обсуждения),
- поклон.

Режим занятий.

С 1 сентября по 31 мая текущего учебного года 2 раза в неделю по 60 минут.

Планируемые результаты и формы аттестации.

• предметные результаты

- поэтапно овладеть навыками партерного и классического экзерсиса;
- овладеть навыками постановки корпуса, рук, ног, головы;
- изучить правила исполнения программных упражнений и движений;
- овладеть знаниями основ сценической культуры;
- приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

•метапредметные результаты

- развивать исполнительские и творческие способности, а также эмоциональную сферу жизни;
- развивать творческое мышление;
- развивать психические процессы (внимание, память, речь, восприятие, образное мышление, воображение);
- формировать способы социального взаимодействия;
- развивать коммуникативные способности в коллективе;
- физически совершенствовать обучающих, укреплять их здоровье (общая физическая подготовка, развитие опорно-двигательного аппарата, координации движений, исправление нарушений осанки, формирование красивой фигуры).

• личностные результаты

- культура общения, трудолюбие, целеустремленность, чувство коллективизма, нравственные качества;
- творческое мышление;
- ведение здорового образа жизни;
- проявление лидерских качеств.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ активности обучающихся на занятиях;
- опрос на занятии;
- беседы с родителями.

Основные формы аттестации:

1. Стартовая - предназначена для оценки начального уровня, с которым обучающиеся пришли заниматься в объединение.
2. Промежуточная - проводится после завершения первого полугодия и предназначена для закрепления знаний, навыков и умений по пройденному

материалу.

3. Итоговая - проводимая после завершения учебного года или всей учебной программы.

Также контроль осуществляется в виде:

- открытых занятия для родителей,
- контрольных занятий (1 раз в полгода).

Соответственно, на 4 год обучения переходят те обучающиеся, которые прошли все 3 формы аттестации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
четвертого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	2	3	Наблюдение, опрос
2.	Повторение изученного материала	2	6	8	Наблюдение
3.	Классический экзерсис	10	28	38	Наблюдение, опрос
4.	Allegro	3	7	10	Наблюдение, опрос
5.	Танцевальные движения	7	12	19	Наблюдение, опрос
6.	Постановочная работа	9	15	24	Наблюдение, опрос
7.	Сценическая практика	8	25	33	Наблюдение, опрос
8.	Аттестация	3	6	9	Наблюдение, опрос
	ВСЕГО	43	101	144	

Освоив программу IV года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила исполнения изучаемых движений;
- понятия и терминологию программных движений;
- правила поведения на занятиях;
- правила культуры на сцене и в зрительном зале.

обучающиеся будут уметь:

- точно и правильно выполнять программные упражнения;
- различать темп и характер музыки;
- ориентироваться в пространстве класса;

- воспринимать задания и замечания педагога;

-работать самостоятельно.

обучающиеся будут иметь навыки:

- координации работы рук, ног;

- координации работы корпуса и головы при исполнении танцевальных элементов;

- запоминания последовательности движений в учебных заданиях;

- четкого музыкального исполнения;

- управления собственным телом в пространстве;

- комбинирования танцевальных элементов в более длинные композиции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	2	3	Наблюдение, опрос
2.	Разминка	3	9	12	Наблюдение, опрос
3.	Методика постановки корпуса, рук, ног и головы	2	3	5	Наблюдение, опрос
4.	Партерный экзерсис	11	56	67	Наблюдение, опрос
5.	Постановочная деятельность	8	32	40	Наблюдение, опрос
6.	Основы сценической культуры	2	6	8	Наблюдение, опрос
7.	Аттестация	2	7	9	Наблюдение, опрос
	ВСЕГО	29	115	144	

Тема 1.Организационно-воспитательная работа (3 ч.).

Теоретическое занятие.

Ознакомление с правилами поведения на занятиях.

Практическое занятие.

Приветствие.

Практическое занятие.

Изучение понятия интервал. Изучение рисунков (линия, колонна, диагональ, круг, полукруг). Изучение первого правила сценической культуры (равнение в рисунках).

Тема 2. Разминка (12 ч.).

Теоретическое занятие.

Изучение принципов проведения хореографического занятия, основы владения телом.

Практическое занятие.

Методика и техника исполнения Reveranse из I свободной позиции ног.

Практическое занятие.

Изучение разминки по кругу: Методика и техника исполнения танцевального шага.

Практическое занятие.

1.Методика и техника исполнения шага passé (медленно и быстро).

2. Марш с высоким подниманием колена (по кругу)

Практическое занятие.

Методика и техника исполнения шага в полуприсяде «гуськом» с продвижением вперед. Прыжки в полуприсяде по VI позиции ног с продвижением вперед (по кругу).

Практическое занятие.

Методика и техника исполнения танцевального бега (по кругу)

Тема 3. Методика постановки корпуса, рук, ног и головы (5 ч.).

Теоретическое занятие.

Изучение видов позиций рук и ног, различия в терминологии**.**

Практическое занятие.

Изучение подготовительной. I, II, III позиции рук.

Практическое занятие.

Изучение I выворотной, II, III позиций ног.

Тема 4. Партерный экзерсис (67 ч.)

Все упражнения партерного экзерсиса выполняются сидя и лежа на ковриках.

Теоретическое занятие.

Постановка корпуса, головы, рук и ног, сидя на ковриках. Правила исполнения программных упражнений партерного экзерсиса.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №1. ИП: Лежа на животе, руки под подбородком, ноги вмести, 1 вытянутая поз.ног

1,2,3,4 ведем прямую ногу до стороны, стопы вытянуты

1,2 приводим ногу в пассе

3,4 спускаем по ноге в исходное положение

1-2 сокращаем стопы

3-4 вытягиваем

1-2 сократить

3-4 вытянуть

Повторяем все с другой ноги

Практическое занятие.

Изучение упражнения №2. ИП: лежа на спине слева от коврика, ноги вместе, стопы натянуты, руки в 3 поз.,

1-2 выполняем наклон корпуса вправо, за счет скольжения по полу

3-4 вернуться в ип

1-2 наклон влево

3-4 вернуться в ип

Повторяем 2 раза

1-2 отводим только ноги вправо, корпус ровно

3-4 в ип

1-2 влево

3-4 в ип

Повторить 2 раза

Практическое занятие.

Изучение упражнения №3. ИП: лежа на животе, ноги вместе, стопы натянуты, руки в 3 поз. над головой

1-2 наклон корпуса вправо за счет скольжения по полу

3-4 в ип

1-2 влево

3-4 в ип

Повторить2 раза

1-2 ноги вправо

3-4 в ип

1-2 влево

3-4 в ип

Повторить 2 раза

Практическое занятие.

Изучение упражнения №4. ИП: лежа на спине, руки раскрыты в стороны, ноги вместе, стопы натянуты, голова в потолок

1-2 нога ведется в пассе

3-4 открываем вперед (вверх)

1-2 ронд до стороны (следим за ровностью бедер)

3-4 по полу довести в ип

1-2 стопы сократить

3-4 вытянуть

1-2 сократить

3-4 вытянуть

Выполняем 2 раза с правой ноги, 2 раза с левой, 2 р с прав, 2 р с лев

Практическое занятие.

Изучение упражнения №5. ИП: лежа на животе, ноги вместе, стопы вытянуты, руки под подбородком/подо лбом

Полностью выполняем упр.4

Практическое занятие.

Изучение упражнения №6. ИП: лежа на спине, руки в 3 поз, ноги лежат на полу- широко раскрыты в стороны, стопы натянуты, мизинцы прижаты к полу

Выполняем солнышко корпусом

1-2 скользя по полу, наклон корпуса вправо

3-4 подняться с пола перевести к ноге

1-2скользя корпусом как можно ниже к полу, перевести его к левой ноге

3-4 скользя по полу вернуться в ип

Повторить 2 раза вправо, затем 2 раза влево

Практическое занятие.

Изучение упражнения №7. ИП: лежа на спине, руки в 3 поз над головой, ноги вместе, стопы вытянуты

1-2 резкий подъем корпуса, приходим в вертикальное положение, правая нога отрывается от пола на 45 градусов

3-4 аккуратно вернуться в ип

2р поднимается правая нога, 2 раза левая, 2 раза обе ноги, 2 раза одновременно поднимаем корпус и две ноги, а затем опускаем поочередно: сначала корпус 1-2, затем ноги 3-4

Практическое занятие.

Изучение упражнения №8. ИП: лежа на животе, руки раскрыты в стороны, ноги вместе, стопы вытянуты

Полностью повторяем упр7.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №9. ИП: лежа на спине, руки 3 поз над головой, ноги вместе, стопы вытянуты

1 бросаем ногу на 90 градусов в потолок

2 раскрыть ногу в сторону, положив ее на пол, при это м поднять корпус в вертикальное положение

3 собрать ноги вместе

4 опустить корпус на пол

Выполняем 2 раза с правой, 2 раза с левой

Практическое занятие.

Изучение упражнения №10. Повторить упражнение 9, лежа на животе, руки раскрыты в стороны

Практическое занятие.

Изучение упражнения №11. ИП: лежа на спине, руки раскрыты в стороны, ноги вместе, стовы вытянуты

1-2 поднять правую ногу в пассе

3-4 открыть вперед на 90 (в потолок)

1-2 перейти на левый бок, нога держится в потолок

3-4 перевернуться на живот, нога все еще в потолок

1-2 привети ногу в положение пасса

3-4 спустить по опорной

1-2 стопы сократить

3-4 стопы вытянуть

Выполнить все в обратном порядке- вернуться в ИП

Повторить все в другой ноги.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №12. ИП: лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, стопы вытянуты

1-2 поднять прямую ногу вверх (правую)

3-4 перевести ее до стороны, вторая нога так же уходит в сторону

1-2 поменять ноги, теперь левая в потолок, правая на полу

3-4 опустить прямую ногу в ип

1-2 сократить стопы

3-4 вытянуть стопы

1-2 сократить

3-4 вытянуть

Повторить движение с другой ноги

Делаем движения по этой же траектории, резко меняя положения

2 раза с правой (без работы стоп в конце), 2 раза с левой (без работы стоп в конце)

Практическое занятие.

Изучение упражнения №13. Ножницы.

ИП: лежа на спине, руки в стороны, ноги поднимаются на 10 см от пола, не выше!

8 тактов 4/4 выполняем ножницы вверх вниз

8 тактов 4/4 выполняем ножницы, меняя ноги через стороны

Ножницы сидя, руки в 3 позиции, ноги подняты на 45 градусов

4 раза меняем через стороны, 4 «режем» одна нога всегда сверху

4 раза через стороны, 4 раза другая нога сверху

Практическое занятие.

Изучение упражнения №14. Адажио.

ИП: стоя на коленях, ноги на ш.плеч , руки в 3 поз

1-2 опустить хвост(попу) на пятки, корпус уложить на ноги, руки через 1 позицию увести назад в обратное положение (1 поз сзади)

3-4 вернуться в ип

1-2 прогнуться назад

3-4 вернуться в ип

Повторить 2 раза

Практическое занятие.

Изучение упражнения №15. Стоя, руки на поясе. Марш на месте с высоким поднимаем кошлен

4 такта 4/4 марш по 6 позиции ног, высоко поднимая колени

4 такта 4/4 марш в выворотном положении, колени открываются в стороны

Далее выполняем 2 марша на месте с правой ноги, за третьим поворачиваемся в сторону (вправо), вытягиваем правую руку вверх по диагонали, фиксируем положение. Затем выполняем в левую сторону, и еще раз повторить вправо и влево

Практическое занятие.

Изучение упражнения №16. Марш по кругу, сохраняя все правила постановки корпуса

8 тактов 4/4 марш руки на поясе

8 тактов 4/4 продолжая марш, руки делают волну в сторону, вырабатывается пластичность рук

Далее

-выполняем 3 шага с правой и фиксируем положение (левая остается на тандю вперед), за третьим шагом правая рука прямая выводится вперед

- 3 шага, пауза, левая рука выводится вперед (правая остается в предыдущем положении)

-3 шага пауза, правая рука выводится наверх

-3 шага пауза, левая рука поднимается наверх

-3 шага пауза, правая в сторону

-3 шага пауза, левая в сторону

-3 шага пауза, правая вниз

-3 шага пауза, левая вниз

Далее

-3 марша с высоким подниманием колена с правой ноги (зафиксировать левую ногу в пассе) пауза, правая рука уходит в сторону

Продолжаем комбинацию, руки идут в обратном направлении

Практическое занятие.

Изучение упражнения №17. Бег с высоким поднимаем коленей вперед

8 тактов 4/4

Практическое занятие.

Изучение упражнения №18. Прыжки с продвижение вперед. Следим за вытянутостью стоп и коленей

8 тактов 4/4

Практическое занятие.

Изучение упражнения №19.

Для разработки подвижности ноги в ТЗС

И.п.: упор на колени и руки (на четвереньках), правая нога открыта параллельно полу, стопа сокращена, пальцы стопы направлены вперёд. (4/4)

1, 2 – вкрутить ногу в ТЗС (пальцы стопы направлены в потолок);

3, 4 – вернуть ногу в и.п.

Следить за сохранением «квадрата» и ровностью спины. Также важно не заваливаться на опорную сторону. Вкручивается только нога засчёт ягодичных мышц.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №20.

Для «отделения» верха корпуса от ног и работы грудного отдела спины

И.п.: сидя на левой пятке (левая нога согнута в колене и лежит на полу), правая нога – назад - выворотна и присогнута в колене. Руки в стороны на уровне II поз. (4/4)

1, 2 – наклоняем корпус вперёд, руки завести максимально за себя;

3, 4 – вернуться в и.п.

Следить за сохранением «квадрата». Важно выполнять наклон, не горбясь и начиная не с головы, а от груди, заводя руки максимально назад. Также важно, чтобы опорная пятка находилась точно под седалищной костью (не съезжать с пятки).

Практическое занятие.

Изучение упражнения №21.

Для разработки выворотности

И.п.: лёжа на спине, ноги вытянуты, по VI поз., руки в стороны ладонями вниз. (4/4)

И 1, и 2 – две ноги поднимаются (носки в потолок);

И – вывернуть ноги в I поз.;

3 и 4 – раскрыть ноги до II широкой поз.;

И 1, и 2 – 2 rond de jambe en l'air;

И 3, и 4 – собрать ноги на полу выворотно (на «раз» снова завернуть в VI поз.)

Затем выполнить всё в обратном порядке.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №22.

Исходное положение – лежа на спине, ноги в первой позиции, стопы вытянуты, руки в третьей позиции

На 1,2 подьем корпуса и ног одновременно, руки в 3й позиции

На 3,4 ноги сгибаются в бабочку, корпус остается неподвижен

На 1,2 ноги возвращаются в положение угла 90 градусов

На 3,4 ноги и корпус одновременно опускаются в исходное положение.

Укрепляет мышцы пресса, и разрабатывает тазобедренный сустав.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №23.

Исходное положение – лежа на спине, ноги под углом 90 градусов, стопы по 6 позиции на себя.

На 1и ноги разворачиваются в выворотную первую

На 2и ноги приходят в исходное положение 6 позиции

На 3и ноги разворачиваются в выворотную первую

На 4и стопы вытягиваются в выворотной первой

На 1и делаются ножницы 2 раза (одна нога заносится перед другой)

На 2и ноги раскрываются в полный шпагат на лежа на спине

На 3и4и повторяются ножницы и раскрытие в шпагат

Упражнение направленно на развитие правильной выворотности, начиная от попы и на укрепление силы ног.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №24.

Исходное положение – сидя, одна нога согнута под себя, вторая вытянута, руки в третьей позиции

На 1и 2и поднять ногу вперед

На 3и4и переводим ногу в сторону, делая деми ронд

На 5и6и заводим ногу за себя, сгибая в положении attitude

На 7и8и ногу опустить за себя

Все делаем обратно, придти в исходное положение.

Упражнение направленно на правильную постановку корпуса, при поднятии ног. Развивает силу ног и умение работать ногами отдельно, зафиксировав корпус.

Главное следить за подтянутость корпуса и делать упражнение только за счет силы ног, не помогая корпусом.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №25.

Исходное положение: лежа на спине, облакачиваясь на локти,ноги вытянуты.

На «раз» - поднимаем ноги на 25 градусов, сокращаем стопы.

На «два» - раскрываем стопы в 1 позицию

На «три»- опускаем ноги, но не кладем на пол

На «четыре»- поднимаем ноги на 25 градусов.

На «раз» - опускаем ноги, но не кладем на пол

На «два»- поднимаем ноги на 25 градусов

На «три» - собираем стопы в 6 позицию,держа ноги на воздухе.

На «четыре» - опускаем ноги, вытягивая стопы.

Развивает: подвижность в тазобедренном суставе, силу ног, силу мышц пресса.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №26.

Исходное положение: сидя на коленях, руки разведены в стороны.

На «раз два» - выводим правую ногу вперед, ставя ее согнутую перед собой.

На «три четыре» - вытягиваем рабочую ногу, при этом поднимаемся опорной стороной на колено.

На «раз два» - садимся обратно, рабочую ногу ставим на пол

На «три четыре» - приходим в исходное положение.

Развивает: силу ногу, устойчивость, выносливость.

Практическое занятие.

Изучение упражнения №27.

Исходное положение: стоя на подъемах, руки упираются в пол.

4 шага на месте на подъемах,поднимая ноги

Закладывая одну ногу на другую, делаем три приседания на подъеме и повторяем с левой ноги

Это упражнение направлено на развитие и силу стопы и на координацию

Практическое занятие.

Изучение упражнения №28.

Исходное положение: стоя, упираемся ногой в стенку вперед, нога выворотно

На «раз два» - сгибаем ногу, давя на нее, растягивая мышцы

на «три четыре» - возвращаемся

Меняем положение, поворачиваем корпус, нога остается в стороне и так же выполняем упражнение.

Развивает: подвижность в тазобедренном суставе, растягивает внутренние мышцы бедра.

Тема 5. Постановочная деятельность (40 ч).

Танец «Августин»

Теоретическое занятие.

Краткое содержание танца «Августин».

Практическое занятие.

Изучение танцевальных комбинаций.

Практическое занятие.

Изучение перестроений в танце «Августин».

Практическое занятие.

Техника исполнения танцевальных комбинаций.

Практическое занятие.

Выразительность исполнения танцевальных комбинаций.

Тема 6. Основы сценической культуры (8ч).

Под основами сценической культуры подразумевается совокупность поведенческих мер и психологических установок исполнителя, которые способствуют основной задачи выступления на сцене, а именно, грамотное поведение на сцене, за кулисами и в репетиционном зале.

Теоретическое занятие.

Ознакомление с правилами сценической культуры.

Практическое занятие.

Применение теоретических знаний основ сценической культуры на занятиях, репетициях и во время выступлений.

Тема 7. Аттестация (9ч).

Практическое занятие.

Проверочное занятие по показателям «Подъем стопы и выворотность».

Промежуточная аттестация.

Практическое занятие.

"Техника исполнения учебных комбинаций за период январь-март".

Практическое занятие.

Выступление на отчетном концерте ОДХА «Веселинка».

Практическое занятие.

Подведение итогов за год (партерный экзерсис, танцевальные движения, знание основ сценической культуры).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

При реализации программы «Адаптация к классическому танцу» используются традиционные методы педагогической диагностики (наблюдения, опроса собеседования) и динамики личностного развития учащегося.

Критериями оценки освоения программы являются:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, уважительное отношение к труду;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной и других видах деятельности (способность работать в коллективе);
- владение классической терминологией;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений способствующих развитию необходимых физических качеств;
- соблюдение требований безопасности при выполнений танцевальных упражнений;
- навык выступлений на сцене.

Критерии оценки усвоения теоретического материала:

- Свободное владение терминологией.
- Умение объяснить принцип исполнения движения, его правильную технику и музыкальную раскладку.

Критерии оценки усвоения практического материала:

- Правильность осанки, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость, прыжок, координация движений, музыкально-ритмическая координация.

Краткое описание методики обучения по программе:

У детей младшего школьного возраста на 3 году обучения важно учитывать физиологические, умственные и физические особенности развития.

Нельзя забывать, что хореографические данные надо развивать и усложнять, с целью выработки трудовых навыков и развития хореографических умений.

Метод развития и совершенствования хореографических умений нужно сочетать с методом систематизированного художественного обучения.

В возрасте 7-8 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения.

Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

В возрасте 7-8 лет дети начинают осваивать партерный классический экзерсис, что требует от них особой внимательности, мобилизации всех сил организма. Школа классического танца – система умственного и физического воспитания направленная на совершенное владение танцевальной техникой.

Она трудна для освоения особенно детям, физические данные которых имеют средний уровень. Но без основных знаний и умений классической школы не обойтись. Болевые ощущения мышц, физическая нагрузка и напряжение, неудобные и непривычные положения ног – это то, с чем приходится сталкиваться детям на уроках.

Поэтому важным моментом для педагога становится воспитание волевых качеств, трудолюбия, упорства.

Овладение хореографическими умениями и навыками в этом возрасте требует от детей сознательной работы. Без осознания невозможно достичь законченного гармоничного движения тела.

Нагрузка в течение урока распределяется равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить

количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса на уроке не случайна. В зависимости от степени трудности, учитывается полезное и логичное сочетание движений и элементов, направленное на гармоничное развитие физических способностей учащихся.

Работа с родителями.

Педагог призван оказывать помощь родителям в определении методов и приемов воспитания детей, в руководстве домашней учебной работы детей, не оставлять родителей в стороне от учебного процесса. Необходимо стремиться, чтобы взрослые были соучастниками жизни ансамбля. Для этого, по мере необходимости, нужно проводить индивидуальные беседы по проблемам обучения и развития детей, родительские собрания, открытые уроки для родителей с обсуждениями достижений детей. Необходимо донести важность единой формы и наличие опрятного внешнего вида. Эффективны совместные экскурсии, просмотр концертов и проведение совместных праздников. Для решения организационных моментов важно выбрать родительский актив. А также неоднократно привлекать всех родителей для активного участия в жизни коллектива. В экспериментальных случаях рекомендуется проводить занятия для родителей, чтобы понять важность исполнения тех или иных движений, и в дальнейшем для совместной работы над ними в домашних условиях.

Диагностика.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является педагог, использующий методы наблюдения и включения детей в хореографическую деятельность. Основными формами контроля на занятии являются устная выборочная проверка и фронтальный опрос. При индивидуальном опросе педагог имеет возможность проверить

усвоение отдельными учащимися теоретического материала. Фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки позволяет в ограниченное время осуществить проверку знаний большинства обучающихся.

Следует иметь ввиду, что важнейшая функция оценки на занятии хореографического искусства – этическая: поддержать, стимулировать активность обучающихся или в тактической форме указать обучающемуся на пробелы в развитии. Для того чтобы получить определенное представление о запасе накопленных за учебный год знаний, проводится аттестация (стартовая, промежуточная и итоговая). Диагностика результатов ведётся лично педагогом.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

При поступлении в хореографический ансамбль каждый ребенок и подросток диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Педагог оценивает воспитанника каждые полгода.

Далее приводится описание показателей, которые оцениваются по 10 балльной шкале.

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток. Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация - это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Учет изменений строится также на сравнении итоговых общих показателей, которые являются средним значением суммы всех тестовых показателей: (осанка+ выворотность+ подъем стопы + танцевальный шаг + гибкость тела + прыжок + Координация движений + музыкально – ритмическая координация)/8=итоговый балл

Материально-техническое обеспечение программы.

- Просторный зал квадратной формы (общая площадь-78,5кв. м на 15 человек) с деревянными полами и танцевальным станком (1,5 метров на одного человека).
- Зеркала в полный рост исполнителя со специальным, безопасным креплением.
- Гимнастические коврики, фортепиано, музыкальный центр с дистанционным управлением и удлинитель с переноской, телевизор с флешкартой или DVD-проигрывателем.
- Методический кабинет.
- Комната для переодевания учащихся 12 кв.м.
- Рабочий кабинет преподавателей (рабочий стол, стулья, выставочный стеллаж, шкаф для верхней одежды, 2 шкафа с антресолью для хранения костюмов и сценического инвентаря, ноутбук для оформления документации, сейф для хранения документации и материальных ценностей).
- Наглядные пособия: журналы, методические пособия, учебные видеофильмы, нотный материал,CD.

ЛИТЕРАТУРА.

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Принят ГД РФ 21.12.12, одобрен Советом Федерации 26.12.12, подписан Президентом РФ 29.12.12 № 273 Ф 3);

2. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з;

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением №1726-р, 4 сентября 2014 г.;

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

5. "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41;

6. Конвенция ООН «О правах ребенка»;

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектирование дополнительных общеразвивающих программ)

Основной список литературы

Для педагога:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие. 3-е изд. / Н.П.Базарова, В.П. Мей.- СПб.: Издательство «Лань», 2006.- 240 с.

2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам / Т.К.Барышникова.- СПб.: «Люкси», «Респекс».- 256 с.

3. Бахрушин, Ю.А. История русского балета / Ю.А.Бахрушин.-М.: Просвещение, 2007. - 287 с.

4. Балет: Энциклопедия. – М., 1981.

5. Белкина С.И., Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. Музыка и движение. – М. Просвещение, 1983.

6. Блок, Л.Д. Классический танец: история и современность / Л.Д.Блок. - М.: Планета, 2005. - 547с.

7. Лукьянова Е.А., Дыхание в хореографии. Изд. «Искусство», 1979.

8. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. – М.: Кабинетный ученый, 2015.

9. Мессерер, А.М. Уроки классического танца / А.Мессерер.- М.: Планета, 2003. - 121 с. 23

10. Николаева Е. И. Психология детского творчества. – СПб. : Питер, 2010.

11. Пасютина, В.С. Волшебный мир танца / В.С.Пасютина. - М.: 2005. - 223 с.

12. Психологические тесты. Под ред. А. А. Карелина.– М. «Гуманит. изд. центр Владос», 2002.

13. Худеков С. Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО, 2010.

14. Эльконин, Д.Б. Мышление младшего школьника (очерки психологии детей) / Д.Б.Эльконин.-Педагогика, М.:1997 .-140 с.

15. Юнусова, Е.Б. Становление хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании: [Текст]: автореф.дис. д-ра пед.наук: 13.00.02./ Е.Б.Юнусова.-Челябинск, 2011. - 138 с.

16. Юсов, Б.П. Взаимосвязь культурогенных факторов в формировании художественного мышления учителя образовательной области / Б.П.Юсов.- М.: компания Спутник +, 2004. -252с.

Для обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: «Респекс, Люкси, 2005.

2. Орф К. Музыка для детей: Русская версия. Т. 1. Музыка и музыковедение : учебники и учеб. пособ. д/прочих видов обучения / Карл Орф. ; пер. с нем. Г. Хохряковой. – Из-во: MusicProductioninternational, 2008.

3. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / авт. сост. Рябчиков А. И. – СПб : Изд-во «Детство-Пресс», 2009.

Дополнительный список литературы

1. Выготский, Л.С. Основы психологии. Педагогическая психология и педагогика. [Электронный ресурс] - режим доступа: http://www.persev.ru/book/vidy-metodyobucheni (Дата обращения 19.06.2021) 2. Страница Учебно-методического объединения вузов России по образованию в области хореографического искусства на сайте Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой. [Электронный ресурс] - режим доступа: http://www.vaganova.ru

Интернет-ресурсы

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010. 24

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155088/ .

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitaniedok.html

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18

ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf ;

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 26 ноября 2010 г.;

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 7 июня 2012 г.;

8. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Уфимский городской Дворец детского творчества им.В.М.Комарова». Утвержден Постановлением Администрации ГО г. Уфа РБ от 30.10.2015 №3722.

9. Программа развития муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Уфимский городской Дворец детского творчества им.В.М.Комарова» на 2013-2018 годы.

10. Horeograf. Режим доступа: http://horeograf.ucoz.ru/

11. Балетная и танцевальная музыка. Режим доступа: http://www.balletmusic.ru/links_2.htm

12. Хореограф онлайн. Тренинг центр. Режим доступа: http://online.horeograf.com/

13. Хореография для всех. Режим доступа: https://horeografiya.com/index

14. ФГТ к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства. [Электронный ресурс] - режим доступа: http://wdohnowenie.ru/fgt-k-dopolnitelnoj-predprofessionalnoj-programme-v-oblastixoreograficheskogo-iskusstva/.html

Медиатека

1. ГААНТ им. Файзи Гаскарова РБ. Танцы народов мира. 2010. (DVD+CD)
2. Академия русского балета им. А.Я.Вагановой, видеозаписи с экзамена учащихся первого класса.