

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
Коркинский муниципальный район

«Рассмотрено»
на методическом совете
Протокол № 6
от « 30 » июня 2017г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
О.В.Югова
« 30 » июня 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«В мире танца»

общекультурного направления

срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:

Кузьмина А.А., педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «В мире танца» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

в целях реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

- информационного письма Департамента общего образования Минобрнауки России № 03-296 от 12 мая 2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»,

- Образовательной программы МБОУ «СОШ № 2» основного общего образования. Развиваясь и прогрессируя, педагогика ищет новые пути к воспитанию всесторонней личности

Разработка Программы вызвана необходимостью создать условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся на занятиях хореографией.

Исходя из цели программы, определяются ее задачи:

1. Воспитывающие (личностные):

- воспитание адаптированной личности в условиях современного общества;

- воспитание активности, самостоятельности, ответственности за свои поступки, аккуратности, опрятности;

- воспитание эстетического вкуса посредством общения с танцевальной культурой;

- воспитание творческого начала.

1. Развивающие (метапредметные):

- развитие творческих способностей детей, их образного мышления, памяти, внимания, а также мотивации личности к познанию и самовыражению;

- развитие физических данных, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;

- развитие способности к нестандартному решению заданий и стремление к самостоятельности;

- развитие интереса к ритмике и танцу, народно-сценическому танцу, классическому танцу, современному танцу.

- развитие навыков движения и ориентироваться в пространстве.

2. Обучающие (образовательные):

- формирование системы теоретических знаний в области танцевального искусства, приобретение воспитанниками практических умений и навыков;

- совершенствование исполнительского мастерства, чувства ритма, музыкального слуха, способности к импровизации и координации движений;

- совершенствование выразительности движений в соответствии с характером музыки, ее образного содержания через пластику движений в ритмике, народно-сценического танца, классического танца, современного танца;

- формирование потребности в самообразовании и саморазвитии.

Программа рассчитана на 35 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Критерии определения результативности программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие

исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).

4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

7. Память – способность запоминать музыку и движения.

К концу года ученики должны приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и навыки нравственного поведения и отношения к товарищам. Легко и точно исполнять движения под музыку сохраняя танцевальную осанку.

Итогом освоения Программы является постановочный номер.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Тема №1. Вводное занятие. Входная диагностика. (2 часа)

Теория 1 час: введение в специальность, ознакомление с программой и репертуаром объединения. Проведение инструктажа по технике безопасности и охране труда.

Практика 1 час: входная диагностика¹. При поступлении детей в танцевальный коллектив обращают внимание на внешние сценические данные ребенка, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

Тема №2. Ритмика. Подготовительно-развивающие упражнения (10 часов).

2.1. Постановка корпуса, головы, рук, ног (5 часов, теория-1 час, практика-4 часа).

Теория 1 час: Ритмика – развитие музыкальности (чувства ритма, темпа, способности откликаться движением на характер музыки). На уроках ритмики и танца приобретают основные навыки музыкально-двигательной деятельности, знакомятся с понятийным аппаратом, необходимым для ориентации в предполагаемом материале, осваивают простейшие танцевальные движения, учатся использовать первый опыт в самостоятельных заданиях. С первыми навыками парного танца закладываются и основы уважения полов (девочек и мальчиков) друг к другу.

Основные понятия:

- ритмика;
 - двигательный аппарат человека и его значение;
 - звук, ритм, мелодия, темп.
-

Практика 4 часа: Постановка корпуса начинается сначала по 1-й полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную 1-ю позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в 1-ю полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в 1-ой полувыворотной позиции ног переходят к 1-й выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение. при этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело подать слегка вперёд, придав ему "отвесное" положение, и устойчивость.

Опорная нога - это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога - нога, которая находится в движении.

Вытягивание пальцев ноги (носка)-это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, "скрючивание" её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы её направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.

Постановка корпуса во 2-й и 3-й позициях у станка через вытягивание пальцев ног (носка стопы) в сторону.

Постановка тела во 2-й позиции ног начинается с разучивания перехода тела из 1-й позиции ног во 2-ю, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из 1-й позиции ног во 2-ю производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперёд, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во 2-ю позицию, руки передвигаются по палке.

Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из 2-й позиции в 3-ю необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через 1-ю позицию задвинуть ногу в 3-ю позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

2.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (5 часов, теория-1 час, практика-4 часа).

Теория 1 час: подготовительно-развивающие упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют определенные группы мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и исполнения танцевального материала.

Практика 4 часа:

✓ наклоны и повороты головы, круговые движения – мягкие и резкие;

поочередно подъем опускание плеч – резко и мягко; с различным положением рук: вытянуты вдоль корпуса, закрыты на пояс, согнуты в локте сбоку; подъем и опускание вытянутых рук вперед, в стороны, вверх - резко и мягко; сгибание рук в локтях; круговые движения руками от плеча, от локтя (1 час);

✓ кисти рук – повороты ладонями вверх – вниз и «к себе – от себя» при плоском положении; круговые движения «к себе» и «от себя»; подъем и опускание кистей от запястья вверх – вниз; сбрасывание кистей; корпус – наклоны вперед, в сторону; полукруговые движения корпусом (от стороны до стороны);

✓ развитие подвижности стопы – отрыв пятки от пола с упором на полупальцы одной, другой, затем поочередно; releve; вынос ноги вперед на носок или ребро каблука, перенос стопы с носка на ребро каблука и вновь на носок; развитие подвижности коленного сустава – подъем ноги, согнутой в колене, на 90 градусов с захватом рук и без помощи рук; укрепление коленного сустава и развитие эластичности ахиллова сухожилия полуприседания по 6 позиции мягко и резко (1 час);

Упражнения на полу:

✓ для стоп – вытягивание и «сокращение», круговые движения; для колена – резкое сгибание ног в колене с подведением стопы «к себе» и возвращение в прямое положение (исполняется сидя и лежа) – одновременно двумя ногами и по очереди; для бедра – «ходьба на бедрах»;

✓ укрепление мышц живота – медленный подъем и опускание ног на 90 градусов вперед и на 45 – 60 градусов назад; «велосипед»; для корпуса наклон корпуса к вытянутым ногам (1 час);

✓ для развития мышц спины, живота и локтевого сустава – из положения лежа на животе, медленно отжимаемся от пола, перегибаемся

назад, руки вытягиваются в локтях, голова откидывается назад – возвращаемся в исходное положение;

✓ для развития силы ног – резкие, большие броски ног вперед на 90 градусов в положении лежа на спине, аналогично броски ног назад в положении лежа на животе; для развития вестибулярного аппарата – поочередные перекачивания вытянутого корпуса из положения лежа на животе в положение лежа на спине несколько раз подряд в одну сторону, затем в другую (1 час).

Тема № 3. Танцевальные элементы (12 часов, теория-2 часа, практика-10 часов).

3.1. Танцевальные шаги (12 часов, теория-2 часа, практика-10 часов)

Теория 1 час: танцевальные шаги являются характерным элементом народной хореографии. Шаги- это основа всех русских танцев.

Практика 5 часов:

- ✓ Простой танцевальный шаг (1 час);
- ✓ Шаги на полупальцах (1 час);
- ✓ Шаг с подскоком (1 час);
- ✓ Приставной шаг (1 час);
- ✓ Шаг с выбиванием (1 час).

3.2. Танцевальные движения (6 часов, теория-1 час, практика-5 часов).

Теория 1 час: изучаются основные простейшие элементы танцев, которые затем соединяются в небольшие учебно-танцевальные комбинации, этюды и используются при сочинении танцевальных комбинаций.

Практика 5 часов:

- ✓ Галоп (1 час);
- ✓ Притопы (2 часа);
- ✓ Хлопки в такт музыки (1 час);
- ✓ Приставной шаг. Поклон (1 час).

Тема № 4. Постановочная работа (10 часов, теория-2 часа, практика-8 часов).

4.1. Просмотр видеоматериалов (2 часа, теория-2 часа).

Теория 2 часа: знакомство с творчеством хореографическими государственными, заслуженными коллективами России.

- ✓ Государственный ансамбль народного танца им. И.А. Моисеева;
- ✓ Ансамбль народного танца «Гжель»;
- ✓ Ансамбль народного танца «Березка».

4.2. Танцевальные композиции (2 часа, теория-0,5 часа, практика-1,5 часа).

Теория 0,5 часа: подбор репертуара, поиск замысла, отбор музыкального сопровождения.

Практика 1,5 часа: составление танцевальных композиций, корректировка, отработка.

4.3. Танцевальные номера (3 часа, теория-1 час, практика-2 часа)

Теория 0,5 часа: объяснение основных движений, элементов, рисунков и ходов.

Практика 2 часа: постановка номера.

4.4. Концерт (2 часа, практика-2 часа)

6 класс

Вводное занятие (2 часа, теория-2 часа).

Теория 2 часа: обучение правилам техники безопасности и личной гигиены, повторение правил поведения на занятиях, ТСО и инструментами.

Тема № 1. Подготовительно-развивающие упражнения (10 часов, теория-2 часа, практика-8 часов)

1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (5 часов, теория-1 час, практика 4 часа).

Теория 2 часа: Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног, изученные на 1 году исполняются в сочетании друг с другом.

Практика 5 часов:

✓ вращательные движения вытянутыми руками и согнутыми в локтях; перекрестные движения прямыми руками перед собой; круговые движения корпусом; маховые движения прямой и согнутой в колене ногой; упражнение на равновесие – стоя на одной ноге (1 час);

Упражнение на развитие координации движений ног, рук, головы.

Упражнения на полу:

✓ развитие навыков исполнения ранее изученных упражнений; для развития силы ног – медленные подъемы ноги и резкие броски ногой в сторону в положении лежа на боку (1 час);

✓ для развития мышц живота – из положения сидя «уголок»; для развития мышц спины – «кошечка», «коробочка» (1 час);

✓ для развития выносливости и смелости – «качели»; для укрепления коленного сустава – ходьба стоя на коленях (1 час);

✓ - для развития сноровки и ловкости – «экскаватор»: из положения стоя с поднятыми вверх руками наклонить корпус вниз и достать пол руками, затем, не отрывая пяток от пола, «переступая» руками по полу, переходя в положение лежа на животе, после этого, исполняя упражнение в обратном порядке, возвращаемся в исходное положение. (1 час).

1.2. Элементы стрейчинга, джоггинга (5 часов, теория-1 час, практика-4 часа)

Теория 1 час: воспитание «мышечного ощущения» - на основе принципа контраста предельного напряжения мышц и полного их расслабления. Растяжки.

Практика 4 часа:

Беговые и прыжковые упражнения (по одному и в паре, с добавлением работы рук, плеч, головы).

Тема № 2 . Танцевальные элементы (8 часов, теория-2 часа, практика-6 часов).

2.1. Танцевальные шаги (4 часа, теория-1 часа, практика-3 часа)

Теория 1 час: развитие навыков исполнения ранее изученных элементов. Продолжение работы над принципами соединения нескольких танцевальных элементов в танцевальные предложения. Активное введение различных положений рук, головы и корпуса.

Практика 3 часа:

✓ Простой танцевальный шаг – варианты с фиксирующим ударом в пол рядом с шагнувшей ногой и с проходящим ударом вдоль шагающей ноги;

✓ Шаг с подскоком и с последующими двумя шагами (1 час);

✓ Приставной шаг:

- с ударом в пол, с полуприседанием, с прыжком (1 час);

- выполняется с продвижением вперед, в сторону и назад, соло и в паре (1 час);

✓ Топающей шаг – шаг с ударом в пол всей стопой (1 час).

2.2. Танцевальные движения (4 часа, теория-1 часа, практика-3 часа).

Теория 1 час: движение-это средства, которые благотворно действуют на здоровье учащегося. Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика 3 часа:

✓ повороты – на «полупальцах» и дробным выстукиванием;

✓ притопы – с акцентом на 1-ю долю и равномерно (1 час);

✓ хлопки (1 час);

✓ хлопушки – с акцентом на 1-ю долю и равномерно (1 час).

Тема № 3. Народно-сценический танец (15 часов, теория-2 часа, практика-13 часов).

3.1. Основные ходы русского танца (8 часов, теория-1 часа, практика-7 часов).

Теория 1 часа: основные ходы русского танца должны быть крепко и правильно освоены, поскольку это фундамент народного танца. Истоки и развитие русского хоровода.

Практика 7 часов:

✓ Изучение поклона в русском характере

✓ Положение ног, рук, головы и корпуса в русском танце

✓ Основные ходы русского танца (7 часов):

- простой шаг (1 час);

- переменный шаг (1 час);

- переменный шаг с притопом (1 час);

- переменный шаг с двойной дробью по I позиции (1 час);

- трелистник (1 час);

- «гармошка» (1 час);

- «елочка» (1 час).

3.2. Основные движения русского танца (8 часов, теория-1 часа, практика 7 часов).

Теория 1 часа: особое место в русском танце отводилось движению рук. Они особенно ярко передавали национальный характер и колорит танцев.

Появление «коленец» в народном танце, развитие русской пляски, как основы народного творчества.

Практика 7 часов:

✓ Движения рук (1 час):

- раскрытие рук в сторону;
- движение рук с платком;
- перевод рук из стороны в сторону;
- скрещивание рук перед грудью.

Бег (1 час).

✓ «Ковырялочка»;

✓ «Моталочка»;

✓ «Маятник»;

✓ «Припадание»;

✓ «Молоточки»;

✓ «Веревочка».

Дроби (2 часа):

- одинарна дробь;
- двойная дробь;
- одинарные удары;
- двойные удары;
- поочередные удары 2-мя ногами;
- удары всей стопой;
- шаг в сторону с ударом;
- тройной притоп;
- удары каблуками;
- дробная дорожка;
- I ключ (1 час);
- II ключ (1 час).

Вращения (2 часа):

- на месте;
- на месте с подъемом ноги;
- «блинчик»;
- «уральские молоточки»;
- «бегунец».

3.3. Концерт (практика 2 часа).²

7 класс

Вводное занятие (2 часа, теория-2 часа).

Теория 2 часа: правила техники безопасности и личной гигиены, повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Тема № 1. Народно-сценический танец (16 часов, теория-4 часа, практика-12 часов).

1.1. Позиции ног и переводы (5 часов, теория - 1 час, практика - 4 часа).

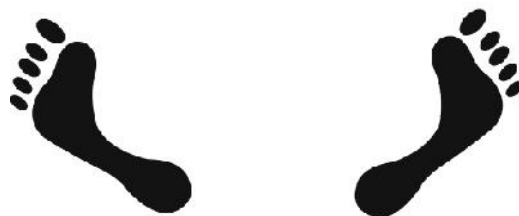
Теория 1 час: Народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются менее выворотно, чем в балете. Кроме того, в народном танце есть не только выворотные позиции ног, но и: а) параллельные 2-я и 4-я позиции, в которых носки ног направлены вперед; б) обратные 1-я и 2-я позиции, в которых носки ног направлены внутрь, т. е. один к другому.



1 позиция

1 позиция — пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

2 позиция — одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от



2 позиция

другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.

3 позиция — пятка одной ноги поставлена



3 позиция

спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает и правая, и левая нога.

4-я позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно



4 позиция

разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

5-я позиция — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.



5 позиция

6-я позиция — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты. Носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед. 6-й позиции в учебниках 19-го века не было, она появилась позднее.

Практика 4 часа:

Позиции ног (2 часа):

- открытые (выворотные);
- прямые;
- закрытые;
- свободные.

Переводы ног из позиции в позицию (2 часа):

- скольжением стопы по палу (battement tendu);
- с подворотом стопы.

1.2. Основные движения экзерсиса народно-сценического танца у станка (5 часов, теория-1 час, практика-4 часа).

Теория 1 час: определение, основные элементы и движения экзерсиса, развивающие и тренирующие психофизический аппарат учащегося. Основная особенность народно-сценического экзерсиса, его пластико-технологические особенности и применение принципа контрастности.

Практика 4 часа:

✓ Demi plie и grand plie (полуприседания и приседания) по открытым и прямым позициям – плавные и резкие.

✓ Battement tendu;

- с полуприседанием в момент возврата рабочей ноги в исходную позицию.

✓ Battement tendu jete;

✓ Rond de jambe par terre;

✓ Упражнения на выстукивание;

✓ Подготовка к «веревочке»;

✓ Grand battement jete.

1.3. Основные движения русского танца (6 часов, теория-2 часа, практика-4 часа).

Теория 2 часа: русский народный танец является одним из наиболее популярных и любимых видов народного творчества. Данная тема знакомит с основными элементами русского народного танца, характером их исполнения, методикой преподавания и состоит из трех частей, каждая из которых соответствует определенному этапу обучения. В первой части программы дано описание основных танцевальных движений, во второй и третьей их более сложные варианты. Элементы расположены по степени трудности — от простых к сложным.

Практика 4 часа:

✓ Дробные выстукивания;

Дроби:



6 позиция

- дробь с подскоком;
- одинарная
- двойная;
- дробь с подскоком и переступанием.

Движения русского танца;

«Веревочка»:

- простая;
- двойная;
- с переступанием.

Тема № 2. Классический танец (17 часов, теория-4 часа, практика-13 часов).

2.1. Введение (1 час, теория-1 час).

Теория 1 час: теоретические занятия отводятся для разучивания терминологии.

На практических занятиях изучается экзерсис у палки, экзерсис на середине зала, прыжки с приземлением на две и одну ногу; осваиваются позы классического танца.

Принцип изучения движений, учитывая возрастные особенности – от простого к сложному. Темп изучения – от медленного к умеренному.

Сначала движения изучаются лицом к палке (для более правильного исполнения), а по мере усвоения – боком к палке, держась одной рукой. Движения разучиваются в трех направлениях: в сторону, вперед, назад.

Занятия начинаются обыкновенным маршем, который переходит в бег, затем возвращается снова в марш, потом приступаем к упражнениям у палки.

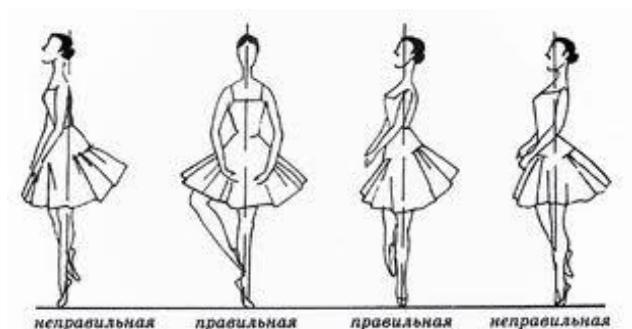
Основные понятия:

- классический танец;
- постановка корпуса;
- положения рук, ног;
- опорная, рабочая нога.

Так же предъявлений требований к внешнему виду.

2.2. Постановка корпуса (2,5 часа, теория-0,5 часа, практика-2 часа).

Теория 0,5 часа: arlomb – постановка корпуса.



Постановка корпуса в классическом танце – есть одно из основных элементов классического танца. Правильно поставленный корпус

залог устойчивости. Для того что бы мы могли правильно выполнять движения на середине зала, сначала просто необходимо поставить корпус возле танцевального станка.

Практика 2 часа:

Постановка корпуса у станка и на середине зала.

2.3. Позиции ног I, II, III, V, IV позиции (1,5 часа, теория-0,5 часа, практика-1 час).

Теория 0,5 часа: первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. От маленьких детей не стоит сразу требовать выворотных позиций. Нужно встать так, что бы они крепко стояли на ногах и не покачивались. Иначе сделать что-то в таком шатающемся положении они все равно не смогут. Все придет со временем.

Порядок изучения позиций: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

Практика 1 часа:

Первая позиция



Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

Маленьким детям я говорю пятки вместе носочки врозь (чуть позже добавляю, что это первая позиция, чтобы у них откладывалось в голове) и они сразу понимают, что от них требуется.

Вторая позиция



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

Третья позиция



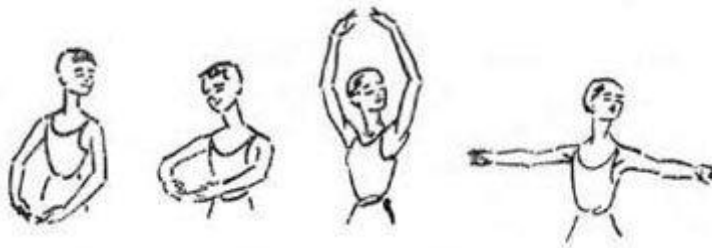
Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

2.4. Позиции рук, подготовительное положение (1,5 часа, теория-0,5 часа, практика-1 час).

Теория 0,5 часа: 1, 2, 3 (изучается на середине зала, затем у станка); подготовка к началу движения – preparation. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает немного свободы: сохраняется округлость пальцев, но 1-ый палец не соприкасается с 3-им, а лишь двигается к нему.

Практика 1 час:

В классическом танце ленинградской школы приняты три позиции рук (рисунок «Позиции рук»).



Они изучаются при естественном положении ног: пятки ставятся вместе, носки разводятся немного врозь. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты. Положение головы en face.

2.5. Основные движения экзерсиса классического танца у станка (2,5 часа, теория-0,5 часа, практика-2 часа)

Теория 0,5 часа:

Обучение классическому танцу начинается у станка. Навыки, полученные у станка, поддерживаются ежедневной тренировкой и основаны на строгих методических правилах. Занятия по предмету «Классическая хореография» не возможны без детальной отработки упражнений у классического станка. Значение занятий у станка трудно переоценить, так как именно у станка развивается:

- ✓ Мускулатура ног, их выворотность, танцевальный шаг, эластичность ахиллова сухожилия стопы
- ✓ Правильная постановка корпуса, распределение веса на двух и на одной ноге, устойчивость (aplomb)
- ✓ Общая подтянутость фигуры, характерная для классического танца
- ✓ Координация движений танцора
- ✓ Постановка рук и головы, красивая осанка
- ✓ Ритмичность движений, музыкальность (способность двигаться под музыку), способность выдерживать различный темп музыки.

Практика 2 часа:

- ✓ Demi plie и grand plie;
- ✓ Battement tendu;
- ✓ Battement tendu jete;
- ✓ Port de bras;
- ✓ Перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку);
- ✓ Grand battement jete.

2.6. Движения на середине зала (5 часов, теория-1 час, практика-4 часа).

Практика 4 часа:

- ✓ Позиции рук: подготовительное положение, 1, 3, 2;
- ✓ Поклон;
- ✓ Demi plie и grand plie;
- ✓ Port de bras;

- ✓ Battement tendu;
 - ✓ Battement tendu jete;
 - ✓ Releves на полупальцы;
 - ✓ Pas польки.
- 2.7. *Концерт (практика 3 часа)*³

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№	Разделы, название темы	Теория	Практика	Всего
I	Вводное занятие. Входная диагностика	1	1	2
II.	Ритмика. Подготовительно-развивающие упражнения	2	8	10
2.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы	1	4	5
2.2	Развитие отдельных групп мышц и суставов	4	4	5
III.	Танцевальные элементы	2	10	12
3.1	Танцевальные шаги	1	5	6
3.2	Танцевальные движения (галоп, притопы, хлопки)	1	5	6
IV.	Постановочная работа	2	8	10
4.1	Просмотр видеоматериалов	2	-	2
4.2	Танцевальные композиции	0,5	1,5	2
4.3	Танцевальные номера	1	2	3
4.4	Концерт	-	2	2
Итого		8	27	35

6 класс

№	Разделы, название темы	Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	2	-	2
I.	Подготовительно-развивающие упражнения	2	8	10
1.1.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	4	5
1.2	Элементы стрейчнга, джоггинга	1	4	5
II.	Танцевальные элементы	2	6	8
2.1	Танцевальные шаги	1	3	4
2.2	Танцевальные движения (хлопки и хлопушки, повороты)	1	3	4
III.	Народно-сценический танец	2	13	15
3.1	Основные ходы русского танца	1	7	8
3.2	Основные движения русского танца.	1	6	7
3.3	Концерт	-	2	2
Итого		8	27	35

7 класс

№	Разделы, название темы	Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	2	-	2
I	Народно-сценический танец	4	12	16
1.1.	Позиции ног и переводы	1	4	5
1.2	Основные движения экзерсиса у станка народно-сценического танца	1	4	5
1.3	Основные движения русского танца	2	4	6
II.	Классический танец	4	12	16
2.1	Вводное занятие	1	-	1
2.2	Постановка корпуса	0,5	2	2,5
2.3	Позиции ног	0,5	1	1,5
2.4	Позиции рук, preparation	0,5	1	1,5
2.5	Основные движения экзерсиса у станка классического танца	0,5	2	2,5
2.6	Движения на середине зала	1	4	5
2.7	Концерт	-	3	3
Итого		10	25	35