

**КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО
ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОДИНЦОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «КЛАССИКА»
(МАУДО Одинцовская ДШИ «Классика»)**

Принято:

Педагогическим советом
МАУ ДО Одинцовской
ДШИ «Классика»
Протокол № 1 от 22.08.2024г.

Утверждено:

Директор МАУ ДО Одинцовской
ДШИ «Классика»
Приказ № 22еОП от 30.08.2024г.

Т.А. Ферафонтова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

**в области хореографического искусства
«РЕВЕРАНС»**

Студия пластики и движения

Программа художественной направленности

г. Одинцово 2024г.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ».

Разработчик:

Люберцева В.Г. – преподаватель студии пластики и движения «Реверанс» отделения платных образовательных услуг МАУДО Одинцовской ДШИ «Классика»

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;*
- *Форма обучения;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Обоснование структуры программы;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание программы

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация;*
- *Критерии оценки.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Списки рекомендуемой литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Реверанс» разработана с учетом «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. Программа имеет художественную направленность.

Программа раннего и общего эстетического развития студии пластики и движения «Реверанс» направлена на общее эстетическое развитие детей, приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией; обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Программа имеет художественную направленность, предназначена для творческого развития и обучения детей в возрасте от 4 до 15 лет. Направлена на укрепление их физического развития и эмоционального состояния; способствует формированию интереса к занятиям хореографией; формирует жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку, программа помогает раскрыть способности детей; учит воспринимать искусство танца, прививает вкус и любовь к прекрасному.

Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нравственному и эстетическому воспитанию, и чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации программы эстетического развития студии пластики и движения «Реверанс» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте с 4 до 15 лет, составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы

При реализации программы «Реверанс» с нормативным сроком обучения 1 год общая трудоемкость составляет 162 часа (в том числе, 162 аудиторных часов). Занятия подразделяются на аудиторные занятия. Самостоятельная работа учащихся программой не предусмотрена. Аудиторные занятия составляют 4,5 часа в неделю. Режим занятий – два раза в неделю.

Количество учебных недель составляет 36 недель. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Реверанс» не предполагает организацию каникул для учащихся в осенне-весенний периоды обучения. Программой предусмотрена организация сводных репетиций в каникулярные периоды обучения

Форма обучения

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Реверанс» предполагает очную форму обучения, форму обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация образовательных программ в области искусств с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не подменяет собой формы реализации образовательных программ в области искусств, установленные Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г..

Дистанционное обучение используется как альтернативная форма освоения образовательных программ и является составляющей частью обеспечения полного освоения обязательного минимума содержания

образовательных программ в особых условиях, в соответствии с «Порядком реализации образовательных программ в области искусств с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУДО Одинцовской детской школе искусств «Классика», утвержденным Приказом директора № 21-ОД от 20.03.2020г.

При *очной* форме обучения занятия проводятся в помещении школы. Учащиеся занимаются под руководством преподавателя.

Роль преподавателя заключается в организации индивидуальной и коллективной работы учащихся с обязательной фиксацией внешних шагов в пространстве программы, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности учащихся. Преподаватель организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в рамках программы.

Изучая программу под руководством преподавателя, учащиеся:

- ✓ Знакомятся с учебным материалом;
- ✓ Выполняют задания;
- ✓ Знакомятся с рецензиями на свои работы;
- ✓ Участвуют в процессе обучения, проектах и т.д.;
- ✓ Задают вопросы, высказываются, делятся опытом и т.д.

При *дистанционной* форме обучения занятия осуществляются удаленно. Через сеть Интернет.

Основными формами организации дистанционного обучения (организации систематичных контактов участников образовательного процесса) являются:

- онлайн уроки,
- офлайн уроки;
- онлайн консультации;
- офлайн консультации;
- самостоятельная работа учащегося в комбинированной образовательной среде, предоставленной преподавателем, в том числе, с фонограммами;

- запись видеороликов исполнения произведений, творческих заданий для проведения контроля и оценки уровня освоения ОП;
- фотографирование результатов выполнения хореографических позиций и др. технических и художественных элементов, навыков, выработанных в результате дистанционного освоения ОП для проведения комиссионного контроля и оценки уровня освоения ОП.

Основными методами организации учебного взаимодействия участников образовательного процесса при дистанционном обучении являются:

- Комбинированное использование информационно-коммуникационных технологий и способов трансляции учебной информации (передача учебной информации посредством программ-коммуникаторов, мессенджеров Telegram, WhatsApp, Skype, Viber, социальных сетей, электронной почты), предпочтение отдается занятиям в режиме реального времени с использованием программ, поддерживающих режим видеозвонка (Skype, Zoom, FreeConferenceCall).
- Организованное получение учебной информации на онлайн платформах;
- Отработка и отслеживание формирования учебных навыков в игровых (образовательных) приложениях (программах) – тренажерах;
- Запись и просмотр учебных видеороликов;
- Создание и просмотр учебных презентаций;
- Организованная работа с методическими ресурсами официального сайта школы, облачными сервисами и т.п.

Принимая во внимание, что основой занятий хореографией являются очные групповые занятия, проведение которых невозможно в условиях действия ограничительных мер, необходимо сконцентрировать внимание на двух основных направлениях учебной деятельности: поддержание учеником физической формы и сохранение репертуара.

Поддержание физической формы учащихся возможно осуществить путем организации регулярных групповых занятий в режиме реального времени на платформе Zoom по расписанию.

При организации в режиме реального времени занятий, направленных на поддержание физической формы, укрепление мышечного корсета, растяжку и гибкость корпуса, необходимо уделять особое внимание безопасности ребенка. Травмоопасные виды упражнений при реализации занятий в дистанционной форме должны быть исключены.

В ограниченном количестве возможно проведение занятий в формате опосредованного взаимодействия, при котором учащийся записывает видео выполнения упражнения, а педагог дает комментарий. В этом формате направление видеозаписи и комментарий преподавателя должны быть направлены в рамках установленного расписания занятий, а не носить хаотичный временной характер.

Теоретические дисциплины целесообразно организовать в форматах презентаций учащихся и преподавателей на заданную тему, просмотра спектаклей как в записи, так и прямых трансляций, анализа музыкального сопровождения и других форм "перевернутого класса" с итоговым обсуждением в режиме видеоконференции (не более 1 раза в неделю).

Роль преподавателя заключается в удаленной организации индивидуальной и коллективной работы учащихся, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности детей с использованием возможностей информационной среды. Преподаватель организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в рамках программы.

Продвигаясь и осваивая программу учащиеся, под руководством преподавателя:

- ✓ Знакомятся с учебным материалом;
- ✓ Выполняют задания, знакомятся с рецензиями на свои работы;
- ✓ Участвуют в видеоконференциях;

- ✓ Участвуют в форумах: высказываются, задают вопросы, делятся опытом и т.д.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по программе «Реверанс» - мелкогрупповая, от 5 до 12 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Рекомендуемая продолжительность академического часа – 40 минут.

Цели и задачи программ

Цель

Целью программы раннего и общего эстетического развития студии пластики и движения «Реверанс» является развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение основным навыкам хореографии.
- Обучение основам взаимодействия в коллективе.

Развивающие:

- Развитие творческого мышления.
- Развитие индивидуальных способностей.
- Развитие эмоциональной выразительности.

Воспитательные:

- Воспитание эстетического и художественного вкуса.
- Воспитание грамотного восприятия музыкального и танцевального материала.

В основу данной программы положена элементарная базовая координация, простейшие движения, доступные для детей в возрасте от 4 лет с постепенным усложнением в течение обучения.

Обоснование структуры программы

Программа содержит следующие разделы;

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля, критерии оценок;
- ✓ 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);
- ✓ Практический.

Описание материально-технических условий реализации программы

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

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- ✓ Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- ✓ Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ✓ Музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- ✓ Специальная форма и обувь для занятий.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы учебной нагрузки	Затраты учебного времени		Всего часов
	1	2	
Годы обучения	1		
Полугодия	1	2	
Аудиторные занятия (в часах)	72	90	162
Самостоятельная работа (в часах)	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	72	90	162

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план содержит примерное распределение учебного материала каждого класса в течение всего срока обучения. Преподаватель может спланировать порядок изучения тем исходя из особенностей каждой учебной группы, собственного опыта, сложившихся педагогических традиций.

Учебно-тематический план по предмету возраст 4-5 лет

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Практика. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения в танцевальном классе, за кулисами и около сцены. Игры «Круг имен», «Фея», «Спроси-расскажи».	2	1	1
Тема 2. Танцевально-образные движения. Теория. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг. Сочетание практического показа и словесных объяснений в ходе разучивания	25	1	24

<p>танцевальных движений. Понятие о движении по линии танца и обратно. Понятие об ансамбле (синхронно). Детские массовые танцы. Наглядное объяснение об использовании минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.</p> <p>Практика. Длительное изучение, проработка небольшого количества движений, качественного его усвоения, для формирования прочного фундамента знаний через систему упражнений. Изучение массовых композиций «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Волшебный цветок», «Танец цыплят», «Летка-Енька», «Ах, вы, сени», «Метелица», «Мячики», «Ручеёк». «Русское поурри» и др. Игра «Мой танец». Игры – миниатюры, шуточные соревнования на формирование танцевального шага. Танцевальные шаги в образах «журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона».</p>			
<p>Тема 3. Партерная гимнастика.</p> <p>Теория. Значение ускорения темпа исполнения движений. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.</p> <p>Практика. Разучивание новых развивающих упражнений на напряжение и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности, мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка», «Лягушка», «Бабочка», «Чемоданчик», «Иголки», «Дощечка», «Маленький мостик», «Мостик», «Шпагат – полушпагат», упражнения для стоп: «Карандаши», «Яблочко». Гимнастические упражнения «Березка», «Кошечка», пластической выразительности рук: «Воздушные шары», «Ленточки», «Гюльпан».</p>	48	1	47

<p>Тема 4. Пространственные перестраивания.</p> <p>Теория. Понятие пространственных перестроений: «линия», «колонна», «круг». Понятие «пространство».</p> <p>Практика. Отработка навыков двигаться по кругу лицом и спиной; по одному и в парах. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Упражнения на движение в линиях, смены линиями, вправо и влево, вперед и назад, перестраивания в круг. Упражнение на движение в колонне вперед, на месте, наклоны в стороны через одного и вместе. Соблюдать интервалы во время движения, знать своё место в зале.</p>	15	1	14
<p>Тема 5. Импровизация.</p> <p>Теория. Значение импровизации. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий.</p> <p>Практика. Упражнения «Крокодил», «Во дворе», «Осень», «Домашние животные». Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Этюды под музыку на заданную тему.</p>	15	1	14
<p>Тема 6. Постановочная деятельность.</p> <p>Теория. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце.</p> <p>Практика. Работа над танцевальным репертуаром.</p>	19	1	18
<p>Тема 7. Репетиционная работа.</p> <p>Теория. Репетиция перед зеркалом. Правила поведения за кулисами (дисциплина).</p> <p>Практика. Приобретение навыков</p>	26	1	25

репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция.			
Тема 8. Концертная деятельность. Теория. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца. Практика. Участие в итоговом концерте.	6	1	5
Тема 9. Итоговое занятие. Практика. В конце первого и второго полугодия записывается видео-урок или проводится открытый урок (концерт) для родителей.	6	1	5
Итого	162	9	153

Учебно-тематический план по предмету возраст 6-7 лет

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом кабинете. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения в хореографическом зале, за кулисами и около сцены. Игра «Перетанцуй меня», «Лебединое озеро», «Ромашки».	2	1	1
Тема 2. Основные движения классического танца. Теория. Значение движений классического танца в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства. Роль и значение постановки корпуса, ног, рук, головы в процессе освоения движений классического танца. Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения. Правила постановки корпуса. Позиции ног в классическом танце. Методика изучения позиций ног. Последовательность изучения позиций ног. Позиции рук в классическом танце. Развитие выразительности рук – координации, пластичности, естественности и т.д. Методика постановки рук.	20	1	19

<p>Практика. Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III. Releve, Demi plié. Battement tendu, Battements tendu jeté, Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battements relevé lent. Passe, Grand battement jeté . Прыжки temps leve saute. Подготовительное port de bras.</p>			
<p>Тема 3. Движения классического танца у станка.</p> <p>Теория. Основные приемы развития движений классического танца у станка. Функции классического экзерсиса. Последовательность движений классического танца у станка. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца.</p> <p>Практика. Demi plié по I позиции. Battement tendu с demi-pliés по I позиции ; Relevés на полупальцы: по I позиции с demi-plié. Battement tendu, Battement tendu jete, Demi rond de jambe par terre, Battement relevé lent, Passe, Grand battement jeté.</p>	20	1	19
<p>Тема 4. Партерная гимнастика.</p> <p>Теория. Значение ускорения темпа <u>исполнения движений</u>. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.</p> <p>Практика. Разучивание развивающих упражнений на напряжение и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности, мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка», «Лягушка», «Чемоданчик», «Мостик», «Шпагат – полушпагат»). Гимнастические упражнения на координацию движений, пластической выразительности рук: «Веер», «Перекаати мяч», «Волна», «Данет», «Когти».</p>	33	1	32

<p>Тема 5. Пространственные перестраивания.</p> <p>Теория. Понятие пространственных перестроений: «линия», «колонна», «круг». Понятие «пространство». Точки зала.</p> <p>Практика. Отработка навыков двигаться по кругу лицом и спиной; по одному и в парах. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Упражнения на движение в линиях, смены линиями, вправо и влево, вперед и назад, перестраивания в круг. Упражнение на движение в колонне вперед, на месте, наклоны в стороны через одного и вместе. Упражнение на деление зала по точкам, соблюдать интервалы во время движения, знать своё место в зале.</p>	15	1	14
<p>Тема 6. Импровизация.</p> <p>Теория. Значение импровизации. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий.</p> <p>Практика. Упражнения «Котенок», «Птица в клетке», «Бабочки», «Зоопарк». Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Игра «Трансформер». Этюды под музыку на заданную тему.</p>	14	1	13
<p>Тема 7. Постановочная деятельность.</p> <p>Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны.</p> <p>Практика. Работа над танцевальным репертуаром.</p>	20	1	19
<p>Тема 8. Репетиционная работа.</p> <p>Теория. Психологическая подготовка к</p>	26	1	25

выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».			
Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция.			
Тема 9. Концертная деятельность.	6	1	5
Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.			
Практика. Участие в итоговом концерте.			
Тема 10. Итоговое занятие.	6	1	5
Практика. В конце первого и второго полугодия записывается видео-урок или проводится открытый урок (концерт) для родителей.			
Итого	162	10	152

Учебно-тематический план по предмету возраст 8-10 лет

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Правила поведения в хореографическом кабинете. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены. Игры «Золотые ворота», «Стопкадр», «Зеркало».			
Тема 2. Основные движения классического танца.	20	1	19
Теория. Значение движений классического танца в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства. Роль и значение постановки корпуса, ног, рук, головы в процессе освоения движений классического танца. Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения. Функции кисти (кистей) рук. Положения и приемы рук. Развитие выразительности рук – координации, пластичности, естественности и т.д. Методика постановки рук. Функции			

<p>головы в технике и пластике движений классического танца. «Выразительность» взгляда как средство эмоциональности и образности в классическом танце. Схема пространственного расположения танцевального зала.</p> <p>Практика. Demi plié и Grand plié no I и II позиции. Battement tendu , Relevés на полупальцы: по I и II позиции с demi-plié. Battement tendu jete и Battement tendu jete pique, Rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Положение ноги на cou-de- pied, Battements relevé lent, Passe,Battement développé.Подготовительное и первое port de bras.Точки зала.</p>			
<p>Тема 3. Движения классического танца у станка.</p> <p>Теория. Основные приемы развития движений классического танца у станка. Функции классического экзерсиса. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Последовательность движений классического танца у станка. Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация.</p> <p>Практика. Demi plié и Grand plié no I и II позиции. Battement tendu , Relevés на полупальцы: по I и II позиции с demi-plié. Battement tendu jete и Battement tendu jete pique, rond de jambe par terre en dehors и en dedans. положение ноги на cou-de- pied, Battement relevé lent, Passe,Battement développé, Grand battement jeté, растяжка у станка.</p>	20	1	19
<p>Тема 4. Движения классического танца на середине зала.</p> <p>Теория. Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Определение понятия «поза классического танца» как фактор развития движений классического танца. Виды поз классического танца: «croisé», «effacé et ecarté». Классификация поз классического</p>	13	1	12

<p>танца.</p> <p>Практика. Основные малые позы (обе ноги на полу). Battement tendu. Battement tendu jeté. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Туры chaines.</p>			
<p>Тема 5. Движения «Allegro».</p> <p>Теория. Allegro – выразительное средство классического танца. Технология прыжка: толчок, взлет, завершение. Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Согласованность движений головы, рук, корпуса и ног – основное условие грамотного и выразительного прыжка. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.</p> <p>Практика. Temps sautes по I позиции. Changement de pieds. Pas echappé на II позицию. Petit temps sautes по I позиции с продвижением, во всех направлениях.</p>	9	1	8
<p>Тема 6. Хореографические элементы движений народного танца.</p> <p>Теория. Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации. Русский танец: хоровод, пляска, кадрили.</p> <p>Практика. Ходы: простой, переменный, с каблука, «горох», «гармошка». Припадание вперед, в сторону, на месте. Вращение на месте. «Припадание» по III позиции. «Ковырялочка», «Моталочка», «Веребочка».</p>	19	1	18
<p>Тема 7. Партерная гимнастика.</p> <p>Теория. Значение ускорения темпа исполнения движений. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.</p> <p>Практика. Разучивание новых развивающих упражнений на напряжение</p>	17	1	16

и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности, мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка», «Лодочка», «Рыбка», «Бабочка», «Паучок», «Лягушка», «Чемоданчик», «Мостик», «Шпагат – полушпагат»). Упражнения для стоп: «Карандаши», «Яблочко». Упражнения на развитие гибкости: «Колечко», «Змейка». Гимнастические упражнения «Березка», «Кошечка». «Кувырок».			
Тема 8. Постановочная деятельность. Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны. Практика. Работа над танцевальным репертуаром.	20	1	19
Тема 9. Репетиционная работа. Теория. Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель». Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция.	30	1	29
Тема 10. Концертная деятельность. Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Практика. Участие в итоговом концерте.	6	1	5
Тема 11. Итоговое занятие. Практика. В конце первого и второго полугодия записывается видео-урок или проводится открытый урок (концерт) для родителей.	6	1	5
Итого	162	11	151

Учебно-тематический план по предмету возраст 11-15 лет

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
<p>Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила поведения в хореографическом кабинете. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения в хореографическом зале, за кулисами и около сцены. Игры «Золотые ворота», «Стопкадр», «Зеркало».</p>	2	1	1
<p>Тема 2. Основные движения классического танца.</p> <p>Теория. Значение движений классического танца в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства. Роль и значение постановки корпуса, ног, рук, головы в процессе освоения движений классического танца. Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения. Функции кисти (кистей) рук. Положения и приемы рук. Развитие выразительности рук – координации, пластичности, естественности и т.д. Методика постановки рук. Функции головы в технике и пластике движений классического танца. «Выразительность» взгляда как средство эмоциональности и образности в классическом танце. Схема пространственного расположения танцевального зала.</p> <p>Практика. Позиции ног – I, II, III, V . Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III. Demi plié и Grand plié по I и II позиции. Battement tendu , Relevés на полупальцы: по I и II позиции с demi-plié. Battement tendu jete и Battement tendu jete pique, rond de jambe par terre en dehors и en dedans. положение ноги на cou-de-pied, Battements relevé lent, Passe, Battements développé, Grand battements jetés, растяжка у станка. Подготовительное и первое port de bras. Точки зала.</p>	20	1	19
<p>Тема 3. Движения классического танца у станка.</p>	20	1	19

<p>Теория. Основные приемы развития движений классического танца у станка. Функции классического экзерсиса. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Последовательность движений классического танца у станка. Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация.</p> <p>Практика. Demi plié и Grand plié no I и II позиции. Battement tendu , Relevés на полупальцы: по I и II позиции с demi-plié. Battement tendu jete и Battement tendu jete pique, rond de jambe par terre en dehors и en dedans. положение ноги на cou-de- pied, Battements relevé lent, Passe, Battements développé , Grand battements jetés, Растяжка у станка.</p>			
<p>Тема 4. Движения классического танца на середине зала.</p> <p>Теория. Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Определение понятия «поза классического танца» как фактор развития движений классического танца. Виды поз классического танца: «croisé», «effacé et ecarté». Классификация поз классического танца.</p> <p>Практика. Основные малые позы (обе ноги на полу). Battements tendus. Battements tendus jeté. Rond de jembe par terre en dehors и en dedans. Туры chaines.</p>	13	1	12
<p>Тема 5. Движения «Allegro».</p> <p>Теория. Allegro – выразительное средство классического танца. Технология прыжка: толчок, взлет, завершение. Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Согласованность движений головы, рук, корпуса и ног – основное условие грамотного и выразительного прыжка. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.</p> <p>Практика. Temps sautes no I позиции. Changement de pieds. Pas echappé на II</p>	9	1	8

позицию. Petit temps sautes по I позиции с продвижением, во всех направлениях.			
<p>Тема 6. Хореографические элементы движений народного танца.</p> <p>Теория. Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации. Русский танец: хоровод, пляска, кадрили.</p> <p>Практика. Позиции рук и ног в народно-сценическом танце. Раскрывание и закрывание рук. Поклоны. Притопы. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. Припадание вперед, в сторону, на месте. «Припадание» по III позиции. «Ковырялочка», «моталочка», «веревочка», «елочка». «Ключи». Боковые перескоки с ноги на ногу по III свободной позиции. Ходы: простой, переменный, с каблука, «горох». Народный шаркающий ход. Навыки танца с платочком. Вращение на месте.</p>	19	1	18
<p>Тема 7. Партерная гимнастика.</p> <p>Теория. Значение ускорения темпа <u>исполнения движений</u>. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.</p> <p>Практика. -Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.</p> <p>-Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.</p> <p>- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;</p> <p>сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок",</p>	15	1	14

<p>подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.</p> <p>- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</p> <p>- Упражнения на гибкость вперед</p> <p>- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.</p> <p>Развитие гибкости назад:</p> <p>- Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».</p> <p>- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.</p> <p>- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.</p> <p>- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").</p> <p>- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").</p> <p>Силовые упражнения для мышц живота :</p> <p>- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:</p> <p>- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди из положения - лежа.</p> <p>- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.</p> <p>Силовые упражнения для мышц спины</p> <p>- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</p> <p>- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.</p> <p>- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.</p>			
---	--	--	--

<p>- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях</p> <p>- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.</p> <p>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</p> <p>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.</p> <p>- Лежа на боку, battement developpe.</p>			
<p>Тема 8. Постановочная деятельность.</p> <p>Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны.</p> <p>Практика. Работа над танцевальным репертуаром.</p>	20	1	19
<p>Тема 9. Репетиционная работа.</p> <p>Теория. Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».</p> <p>Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция.</p>	32	1	31
<p>Тема 10. Концертная деятельность.</p> <p>Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.</p> <p>Практика. Участие в итоговом концерте.</p>	6	1	5
<p>Тема 11. Итоговое занятие.</p> <p>Практика. В конце первого и второго полугодия записывается видео-урок или проводится открытый урок (концерт) для родителей.</p>	6	1	5
Итого	162	11	151

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы учебного предмета «Пластика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног).
- ✓ Владеть первоначальными навыками двигательной координации
- ✓ Знать простейшие построения фигур.
- ✓ Знать о темпах, динамике, понятия сильной и слабой доли.
- ✓ Уметь владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы.
- ✓ Уметь комбинировать движения.
- ✓ Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую.
- ✓ Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.
- ✓ Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- ✓ Навыки публичных выступлений;
- ✓ Навыки эмоциональной свободой движения и т.д.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока (концерта), практического показа.

Критерии оценки

Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной. Программой не предусмотрено выставление оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

При разучивании основ постановки корпуса особое внимание следует обращать на природные недостатки телосложения ученика: сутулость, искривления позвоночника, слабость мышц плечевого пояса.

Перед началом любого движения следует требовать подготовки в исходном положении на музыкальное вступление, в конце упражнения нужно выдерживать паузу – окончание движения, таким образом, происходит «воспитание» мышц ребенка.

Движения проучиваются сначала под счет педагога, затем под музыку, соответствующую характеру движения.

Работа в парах на уроках имеет большое значение развития «общения посредством движения», свободы выражения эмоций.

Содержание учебного материала должно быть представлено в яркой, конкретной, образной форме, позволяющей через игру преобразить напряженную работу, наполнить ее смыслом, эмоциями, таким образом, вызвать интерес – главную мотивацию деятельности детей.

Не следует перегружать детей чрезмерным количеством движений, это отрицательно сказывается на качестве усвоения. Длительное изучение и проработка небольшого по объему учебного материала служит фундаментом

для дальнейшего обучения, а разнообразное сочетание простых танцевальных элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

В зависимости от возможностей детей и успешности освоения группой учебного материала к концу обучения рекомендуется объединять освоенные движения в комбинации и затем составлять из них небольшой этюд, дающий представление о законченной форме танца.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать возрасту учеников, темп должен быть сдержанным, музыкальный размер $2/4$, $4/4$, $3/4$ с четким ритмическим рисунком.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С., Калинина Т. – Волгоград, 2018
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2010.
3. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 200
4. Васильева Т. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2018.
5. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2018.
6. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С - П., 2010.

Источники периодической печати:

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008г.

Интернет-ресурсы:

1. www.method-kopilka.ru-методическая копилка учителя;
2. <http://www.klyaksa.net/>-игровые технологии в младшей школе;
3. <http://ru.wikipedia.org/>-википедия – свободная энциклопедия;
4. <http://festival.1september.ru/>-фестиваль педагогических идей «Открытый урок».