

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская школа искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету «Детский танец»		

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
В.00. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**по учебному предмету
В.01. ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ**

Срок освоения программы – 4 года (1-4 класс)

УЛЬЯНОВСК

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДШИ им. А.В. Варламова
П.В. Гришин
Приказ № 103-01 от « 01 » 09 2023 г.

Составитель:
Преподаватели:
Данилова В.Д.
преподаватели первой категории
МУ О ДШИ им. А.В. Варламова

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от « 22 » октября 2024 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от « _____ » _____ 21__ г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

1.2 Срок реализации учебного предмета;

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО Детская школа искусств имени А.В. Варламова на реализацию учебного предмета;

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий;

1.5 Цели и задачи учебного предмета;

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета;

1.7 Методы обучения;

1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета.

2. Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени;

2.2 Годовые требования по классам.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание;

4.2 Критерии оценки.

5. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам.

6. Список литературы и средств обучения

6.1 Список методической литературы

6.2 Список видеоматериалов

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Детский танец» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств имени А.В. Варламова» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к программе «Хореографическое творчество».

Детский танец - танцевальная композиция, построенная по основным законам драматургии, соответствующая **детской** тематике, имеющая четко выстроенный сюжет либо не имеющая сюжета, в которой используется примитивная **танцевальная** лексика, выразительные средства, технические приемы, рисунки, сценическое движение, характерные для возрастных особенностей **детей** от 3 до 11 лет.

Учебный предмет «Детский танец» вариативной части учебного плана программы «Хореографическое творчество» направлен на овладение основами исполнения танца, гармоничное пластическое развитие, приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, опыта творческой деятельности, а также на развитие образного мышления и фантазии обучающихся, эстетическое воспитание, общее физическое и индивидуально-личностное развитие каждого ребенка.

Этот вид хореографии раскрепощает детей, дает свободу творчества, возможность экспериментировать, импровизировать, искать новые формы, хореографическую лексику. Детский танец позволяет детям стать не только исполнителями танца, но и быть активными участниками в его создании. С профессиональной точки зрения хореография учит красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость, смелость. А также благодаря систематическому образованию и воспитанию приобретает танцевальную культуру, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию хореографического искусства. Понятие «организация обучения» выступает в роли способа организации процессов освоения учащимися новых знаний, формирования умений и навыков, развития психических функций и физических качеств. Форма организации обучения означает внешнюю сторону систематизации учебного процесса и отражает характер взаимосвязи участников педагогического процесса.

Детский танец занимает особое место в многообразии видов и направлений танцевального искусства.

Ведущими исследователями детского танца как вида танцевального искусства занимались такие авторы как: Ауэрбах Л., Друскин М.С., Зейналова О., Краусс Р., Маркевич Е., Никитин В.Ю., Пасютинская В.М., Худеков С., Черников К. и др. Они утверждают, что занятия детским танцем способствуют решению проблемы комплексного гармоничного воспитания и развития детей.

В системе художественно – эстетического воспитания детей в решении этой проблемы огромное значение отводится в музыке. Музыкальное воспитание включает такие доступные виды музыкальной деятельности, как слушание музыки в исполнении взрослых, простейшее исполнительство – пение, ритмика, игра на детских музыкальных инструментах, первые сведения о музыке и элементарной нотной грамоте, приобщение к творчеству в музыкальных играх, хороводах, песенных импровизациях, а также приобщение детей к танцевальному искусству.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Связь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому восприятию. Это сочетание духовного и физического необходимо подрастающему поколению.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможности активно выразить отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движении.

Работая с детским коллективом, необходимо точно представлять цели и задачи, которые сводятся к профессиональному и общему развитию ребенка. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей со всеми жанрами хореографии, с источником танцевальной культуры, с самобытностью национальных танцев, их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий, с образами классической и народной музыки.

Программа «Детский танец» позволяет развить способности детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, творчески самостоятельно действовать, приобщаясь тем самым к художественным ценностям.

Программа «Хореографическое творчество» выстроена так что, начиная с уроков ритмики, дети постепенно переходят к изучению классического, историко-бытового, народно-сценического танцев, танцев «модерн», джаз-танца, а наличие детского образцового хореографического ансамбля в Школе позволяет вести активную концертную деятельность, что повышает качественный уровень подготовки учащихся и влияет на общее развитие детей.

Основными педагогическими принципами являются системность, постепенность, последовательность и повторность. Практика показывает, что дети не могут исполнить танец свободно и красиво, если он разучивается сразу, без предшествующих подготовительных упражнений и этюдов.

Система упражнений, выстроенных по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного исполнения при многократном повторении задания, поможет успешному овладению предложенного танцевального материала. Непременным условием организации учебного процесса является интерпретация, преломление используемого материала в соответствии с физической подготовкой и возрастными особенностями детей.

Исходя из того, что системой хореографического образования выработаны определённые традиции и каноны, каждое занятие состоит из нескольких частей, имеющих свою определенную цель и задачи.

Вводная часть – это чаще всего тренировка легкого шага и бега. Занимает 3-5 минут. Её цель – организовать внимание, создать бодрое, рабочее настроение, подготавливаются к большим физическим нагрузкам, «открывается» дыхание, устанавливается правильное кровообращение.

Учебно-тренировочная часть состоит из упражнений на середине зала (20-25 минут) и упражнений сидя, лёжа на полу (20-25 минут), в старших классах количество упражнений увеличивается, а время сокращается (за счёт увеличения темпа и сокращения времени разучивания упражнений и комбинаций).

Основная цель – развитие физических данных учащихся, выработка чёткости и точности исполнения при внутренней осмысленности движений.

Постановочная часть урока – творческий процесс, в котором концентрируется как деятельность преподавателя, так и детей. Это может быть непосредственно постановка концертных номеров или отработка, отшлифовка танцевальных комбинаций. Цель этой части занятий – создание концертного репертуара.

Любое танцевальное движение воспринимается визуально. Следовательно, основным методом обучения является наглядность. Преподаватель должен обладать безукоризненным показом. Он должен не только показать, но и рассказать, как правильно использовать то или иное движение, для того чтобы дети исполняли его осмысленно, чувствовали своё тело, умело управляли им. Учебно-тренировочный и танцевальный материал должен быть исполнен чётко, музыкально, эмоционально, с точной характеристикой стиля, манеры и содержания. Необходимо использовать технические средства (просмотр видео- материала), знакомить с разными стилями, школами современного танца, организовывать совместные посещения театральных спектаклей, концертов профессиональных коллективов, обсуждать и анализировать увиденное.

Большое место нужно отводить развитию творческих инициатив учащихся. Необходимо давать задания на составление учебных комбинаций, сочинение танцевальных связок, этюдов (возможны танцевальные номера). Уделять большое внимание на уроке импровизации. Это может стать составляющей третьей части урока (постановочной).

1.2 Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Детский танец» составляет 4 года, с 1 по 4 классы для детей, поступивших в Школу в первый класс на обучение по 8-летней программе «Хореографическое творчество» в возрасте в возрасте 6 (7) лет до 17 (18) лет.

Возраст детей, приступающих к освоению программы «Детский танец» – с шести лет шести месяцев до десяти лет.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Детский танец» – с 6 (7) лет до 9 (10) лет включительно.

При реализации программы «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8 лет продолжительность учебных занятий по учебному предмету «Детский танец» с 1 по 4 классы составляет 33 недели ежегодно.

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО Детская школа искусств имени А.В. Варламова на реализацию учебного предмета

Объем учебных занятий в неделю по учебному предмету «Детский танец» составляет:

- аудиторные занятия: с 1 по 4 классы – по 1 часа в неделю,
- самостоятельная работа не предусматривается.

Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) Вариативной части по программе «Хореографическое творчество» со сроком обучения на 8 лет составляет 262 часов, в том числе аудиторные занятия – 262 часов.

Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) учебного предмета «Детский танец» со сроком обучения по программе «Хореографическое творчество» 4 года составляет 132 часа, в том числе аудиторные занятия – 132 часа.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Детский танец» представлен в таблице 1:

Таблица 1

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения
	1-4 класс
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	132
аудиторные занятия (в часах)	132

--	--

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме мелкогрупповых занятий (численность от 4 до 10 человек).

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

При реализации программы «Современный танец» продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу, составляет 40 минут.

1.5 Цели и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета «Детский танец»: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию ребенка. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности ребенка посредством хореографического искусства. Воспитать у детей интерес к хореографическому искусству, овладеть основами исполнения детского танца, приобрести знания, умения, навыки, необходимые для исполнения танцевальных композиций, опыта творческой деятельности, создания условий для эстетического воспитания, общего физического и индивидуально-личностного развития каждого ребенка.

Задачи учебного предмета «Детский танец»:

Образовательные:

Обучить детей танцевальным движениям.

Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Формировать умение осознанно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации.

Стимулировать развитие эмоциональности, воображения и творческой активности в ансамбле.

Воспитательные:

Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Умение преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций;

Развивающие:

Развивать творческие способности детей.

Развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивать воображение, фантазию.

Развивать координацию, музыкальность, выразительность движений.

Развивать чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;

Развивать творческий потенциал детей, их способности к импровизации, образного мышления и фантазии обучающихся;

Приобретать обучающимися опыта публичных выступлений;

Оздоровительные:

Укреплять здоровье детей.

Укреплять память, мышление, воображение.

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы «Детский танец», его Вариативной части являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа «Детский танец» содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

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

1.7 Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках программы «Хореографическое творчество» являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета

Материально-техническая база ДШИ им Варламова соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. При соответствующем финансировании ДШИ соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений.

Для реализации программы «Детский танец» минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- балетный залы, площадью не менее 40 кв.м (на 10-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, зеркала размером 6м x 1,5м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна/аккордеона) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений);
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

Учебные аудитории для индивидуальных занятий имеют площадь не менее 6 кв. м.

Учебные аудитории имеют звукоизоляцию.

В ДШИ им Варламова созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта хореографических залов, костюмерной.

2. Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Детский танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Срок освоения вариативной части учебного предмета «Детский танец» - 1-4 классы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Классы	Распределение по годам обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	132			
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные)	132			

Учебные предметы вариативной части определяются Школой самостоятельно. Объем времени вариативной части учебного плана программы «Хореографическое творчество», предусматриваемый Школой на занятия обучающихся с присутствием преподавателя, может составлять до 20 процентов от объема времени предметных областей обязательной части, предусмотренного на аудиторные занятия.

Вариативная часть учебного плана разрабатывается Школой самостоятельно с учетом верхнего предела нагрузки, установленного соответствующими ФГТ.

Вариативная часть учебного предмета «Детский танец» дает возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательной части программы «Хореографическое творчество», получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При формировании Школой вариативной части, а также введении в данный раздел индивидуальных занятий учитываются исторические,

национальные и региональные традиции подготовки кадров в области хореографического искусства, а также имеющиеся финансовые ресурсы, предусмотренные на оплату труда педагогических работников.

В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, в первом классе для обучающихся по программе «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8 лет устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Летние каникулы устанавливаются в объеме 13 недель, за исключением последнего года обучения. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Каникулы являются плановыми перерывами при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком (п. 11 ч. 1 ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), проведение учебных занятий в указанный период не предусматривается.

2.2. Годовые требования по классам

Выбор изучения детского танца объясняется интересом детей раннего возраста к музыке, видеоклипам, танцам и преподаватель должен направить этот интерес на успешное освоение детского танца, как основы хореографического творчества.

Цель: создать условия для творческой активности и самовыражения обучающихся. Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию ребенка. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности ребенка посредством хореографического искусства.

Задачи:

Обучить детей танцевальным движениям.

Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Дать обучающимся элементарные знания, умения, навыки в области детского танца.

Познакомить обучающихся с профессиональными и любительскими коллективами, работающими в этой области.

Воспитать интерес детей к танцу, как неотъемлемой части современной культуры;

Воспитать физическую выносливость обучающихся, развить их мышечную силу, умение чувствовать свое тело.

В содержании программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии

- ознакомление с элементами и основными комбинациями современного танца
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

Первый год обучения

Введение в предмет.

Положение кисти.

Позиции рук.

Позиции ног.

Разогрев. Упражнения для расслабления позвоночника и суставов.

Изоляция. Голова, наклоны, плечи.

Партер. Уровни (стоя, сидя, лёжа).

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиции рук и ног в танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение данных элементов на середине;
- уметь ориентироваться в пространстве на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот; знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4; начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать танцевальные движения.

Второй год обучения

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1 «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спinoй к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "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").

3. "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").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине батtements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения у станка;
- ориентироваться в пространстве;
- работать в паре и танцевальными группами;

Третий год обучения

1. Экзерсис у станка

Demi – plies игrands plies

Batmentstendu
Batmentstendusjetes
Rond dejamb parterre
Battementsfondus
Battementsfrappe
Developpe
Grandbattements jetess
Растяжка (лицом к станку).

2. Движения, изучаемые лицом к станку

Releve – plies (по 1 прямой, 1, 2, 5 позициям).

Releve – plies (с оттяжкой от станка).

«Волна».

Растяжка по первой позиции в полуприседании и в полном приседании

3. Экзерсис на середине зала

Изоляция. Голова, плечи, грудная клетка, руки (работа кисти)

Этюдные комбинации.

3. Экзерсис у станка

Demi – plies и grands plies

Batmentstendus

Batmentstendusjetes

Rond dejamb parterre

Battementsfondus

Battementsfrappe

Developpe, releve lent

Grand battemetsjetes

4. Упражнения лицом к станку

Подъём на полупальцы по всем позициям с работой рук.

Portdebras по всем направлениям, с работой рук.

5. Экзерсис на середине зала

Изоляция. Упражнения на релаксацию.

Изоляция. Голова: повороты, полукруг.

Шаги в джаз – манере.

Этюдные работы.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

Четвёртый год обучения

1. Экзерсис у станка

Demi – plies и grands plies

Batmentstendus
Batmentstendusjetes
Rond dejamb parterre
Battementsfondus
Battementsfrappe
Developpe, releve lent
Grand battemetsjetes

2. Экзерсис на середине зала

Изоляция. Плечи: твист, шейк, крест, квадрат, круг

Изоляция. Грудная клетка: движения вперёд – назад, вправо – влево, крест, квадрат

Изоляция. Пелвис: движения вперёд – назад, крест, квадрат, круг, восьмёрка

Изоляция. Руки: вращательные движения

Изоляция. Ноги: работы стопы и голени

Партер

Прыжки

Этюдные комбинации в стиле афро – джаз.

Танцевальные шаги. Шаги в джаз – манере.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения современного танца;
- Требования к уровню подготовки обучающихся

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Детский танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание терминологии;
- знание основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание элементов и основ танцевальных движений;
- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- умение исполнять на сцене различные виды танцевальных движений, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение самостоятельно создавать художественный образ;
- умение исполнять современную хореографию на разных сценических площадках;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст танцевальных движений;
- умение выполнять элементы парного танца, развивающие навыки контактной импровизации;
- овладение технически сложными танцевальными движениями и выразительностью исполнения.
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнить элементы и основные комбинации различных видов современного танца
- умение распределить сценическую площадку, чувствовать ансамбль, умение понимать и исполнить указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст;
- навыки музыкально – пластического интонирования; а также:
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

4. Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета «Детский танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными принципами проведения и организации видов контроля являются систематичность и учет индивидуальных особенностей учащегося.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация обеспечивают оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся, носит стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося преподавателем, ведущим учебный предмет «Детский танец». На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки. Отметки выставляются в журнал и дневник обучающегося.

Задания для осуществления текущего контроля по учебному предмету «Детский танец» преподаватель разрабатывает самостоятельно. На уроках необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности.

Учебный предмет «Детский танец» предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий.

В качестве средств текущего контроля успеваемости по учебному предмету «Детский танец» могут использоваться концертные выступления, просмотры, показательные уроки, выступления для родителей (законных представителей) обучающихся.

Учет успеваемости учащихся проводится преподавателем на основе текущих занятий, их посещений. При оценке учащегося учитывается также его участие в концертах, конкурсах, в различных мероприятиях Школы и

муниципального района и муниципального образования города Ульяновска. Повседневно оценивая каждого учащегося, преподаватель, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося преподавателем, ведущим учебный предмет «Детский танец». На основании результатов текущего контроля выводятся полугодовые, годовые оценки. Отметки выставляются в журнал и дневник обучающегося.

Результаты текущего контроля знаний обучающихся доводятся до сведений обучающихся и их родителей (законных представителей) с обоснованием выставленной оценки. Система оценок, критерии оценивания и требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся определяются Программой «Хореографическое творчество» и настоящей Программой «Детский танец».

Согласно учебного плана Школы промежуточная аттестация проводится по учебному предмету «Детский танец» в форме контрольного урока. Контрольный урок может проходить в виде контрольного просмотра. Периодически контрольные уроки могут проходить в виде концертных выступлений, участия в конкурсах областного, федерального или международного уровня, но они должны чередоваться с академической формой проведения контрольного урока: показ упражнений, отдельных танцевальных элементов детского танца в классе.

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

Обязательным условием является методическое обсуждение результатов выступления учащихся, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития детей.

Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности развития обучающегося на данном этапе обучения, степень освоения им учебных задач.

По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в журнал, ведомость, индивидуальный план, дневник учащегося.

Итоговая аттестация по учебному предмету «Детский танец» не предусмотрена.

По завершении изучения учебного предмета «Детский танец» формой промежуточной аттестации в виде итогового контрольного урока обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании Школы.

4.2 Критерии оценки

В ДШИ им А.В. Варламова разработаны и утверждены критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются Школой (педагогическим советом) самостоятельно.

По итогам текущего контроля успеваемости и контрольного урока в рамках промежуточной аттестации качество подготовки обучающегося по учебному предмету «Детский танец» оценивается по пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно) (таблица 3).

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретённые знания, умения и навыки.

Таблица 3

Учебный предмет вариативной части «Детский танец»

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 (удовлетворительно)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 (неудовлетворительно)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
Зачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций ДШИ им А.В. Варламова и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ или выступление обучающегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности обучающихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

В случае окончания реализации учебного предмета «Современный танец» в рамках промежуточной аттестации формой контрольного урока качество его освоения оценивается по пятибалльной шкале в абсолютном значении (без плюсов и минусов).

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке;
- другие выступления обучающегося в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

5. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам

Заниматься детским танцем можно с самого раннего детства.

В Детской школе искусств имени А.В. Варламова хореографическое развитие детей предусмотрено с возраста 6 (7) лет.

В этот период развития ребенок уже может воспроизводить движения в образах. Выполнение простых сюжетных и парных танцев происходит осмысленно, целенаправленно с анализом своих действий (наглядно-образное мышление). Ребенок свободно фантазирует при помощи выразительных, пластичных танцевальных движений под определенным характером мелодии; вместе с танцевальными движениями использует мимику и пантомимику, хорошо чувствует ритм.

В танцах он начинает развивать творческое воображение, сообразительность, волевые и нравственные качества.

Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений в танце: «Побежали по кругу, закружились вправо, перестроились в линию, закружились влево». Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным.

Различные перестроения, координация движений в танцах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнение, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

Не следует преподавателю ставить задачу разучить большое количество движений. Важно добиться осмысленного, правильного, естественного, «пропущенного через себя» исполнения каждого движения. Нужно добиться того, чтобы дети научились чувствовать, ощущать свое тело.

Необходимо организовывать посещение, конкурсов, фестивалей, концертов, балетных спектаклей во внеурочное время, использовать просмотр видеоматериалов, обязательно обсудить с детьми увиденное.

Преподавание детского танца заключается в его поэтапном освоении, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

6. Список литературы и средств обучения

а. Список методической литературы

1. Бекина, С.И. Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) [Текст]// С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.М. Соковнина–Москва: «Просвещение», 1983.
2. Виды современных танцев: хореография на любой вкус [Электронный ресурс] - URL: <http://music-education.ru/vidy-sovremennyh-tantsev-horeografiya-na-lyuboj-vkus>.
3. Горшкова, Е. В. От жеста к танцу: Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце: Пособие для музыкальных руководителей детских садов [Текст]/ Е. В. Горшкова - Москва: «Гном и Д», 2002.
4. Детский танец: особенности и специфика [Электронный ресурс] - URL: https://tanci-palitra.com.ua/index.php?route=article/article&article_id=8.
5. История возникновения народно-сценического танца как отдельного вида сценического искусства [Электронный ресурс] - URL: http://studbooks.net/544081/kulturologiya/istoriya_vozniknoveniya_narodno_stsenicheskogo_tantsa_otdelnogo_vida_stsenicheskogo_iskusstva.
6. Константиновский, В.С. Учить прекрасному [Текст]/ В.С. Константиновский– Москва: Молодая гвардия, 1973.
7. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]/ Т.Ф. Коренева - Москва: «Владос», 2001 г. 12) Кутина, Л.Л. Словарь русского языка [Текст]/ Л.Л. Кутина, В.В. Замкова – Москва : ГИИНС, 1961.
8. Лифиц, И.В. Ритмика [Текст]/ И.В. Лифиц -Москва: «Академия», 1999.
9. Маркевич Е. История танцев [Электронный ресурс]– URL:http://www.ashtray.ru/main/texts/markevich_history_dance.htm.
10. Сергеева Г.П. Музыка в основной школе: задания для оценки результатов обучения. [Текст]/ А.А. Мелик-Пашаев // Искусство в школе, 2016 - №3.- с. 23-25.
11. Спортивные танцы для детей [Электронный ресурс] - URL: <https://womanadvice.ru/sportivnye-tancy-dlya-detey>.
12. Танцевально-двигательная терапия [Электронный ресурс] - URL: <http://eduidea.ru/inits/145>.
13. Ткаченко, А.Ф. Детский танец [Текст]// А.Ф. Ткаченко -Москва: Профиздат, 1962.

14. Хореография и ее основные выразительные средства [Электронный ресурс] – URL: http://studbooks.net/1089319/kulturologiya/horeografiya_osnovnye_vyrazitelnye_sredstva.

15. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца [Текст]// С.Н. Худеков: Эксмо, 2009.-с.105

в. Видеоматериал

При освоении учебного предмета «Детский танец» используются музыкальные и танцевальные материалы с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.