

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Программа блока «Хореография»

**Разработчик:
Лескина О.Ю.**

Самара

Пояснительная записка

Современная хореография - весьма динамическое явление. Он как драгоценный камень обращается к нам всё новыми и новыми гранями, демонстрируя нескончаемые возможности совершенства и красоты человеческого тела.

Занятия по хореографии не только способствуют физическому развитию, но и обогащают духовно. Занятия закладывают основы гармонического развития личности, учат управлять своим телом, полнее использовать заложенные в каждом человеке возможности к движению.

Сейчас невозможно представить себе артиста сцены, не владеющего в полной мере искусством современной хореографии. Современный танец — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Более 100 лет танец постоянно совершенствуется, изменяется. К направлениям, которые уже известны (джаз, джаз-модерн, модерн), добавляются новые (хип-хоп, брейк, фанк).

Образовательная программа «Хореография» является блоком комплексной вокально-хореографической образовательной программы «Смайл». Программа рассчитана на 6 лет обучения. Возраст детей 7-15 лет. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика хореографических данных и творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков. На 1-5 года обучения отводится 2 часа в неделю. На 6 год обучения - 4 часа в неделю (добавляются 2 часа для постановок).

Программа «Хореография» позволяет познакомить учащихся с различными школами и техниками танца. Разные стили и направления танца дают возможность учащимся научиться более свободно владеть своим телом, а также раскрыть творческие способности, даже при наличии небольших профессиональных данных (шаг, прыжок, гибкость...).

Данная программа направлена на формирование и развитие у учащихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребенок прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство. Таким образом, данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование

специальных музыкальных способностей, что и определяет **художественно-эстетическую направленность** дополнительной образовательной программы.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы незаметно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет.

Программа направлена не на подготовку профессиональных танцоров, а на предоставление возможности выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Отличительной особенностью программы «Хореография» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, джаз-модерн и т.д.).

Цель: развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современному танцу.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с отличительными характеристиками основных танцевальных школ (Д. Хамфри, Марта Грехем, Далькроз);
- обучение разным техникам танца (джаз, модерн, джаз-модерн);
- обучение свободно владеть своим телом, терминологией современного танца;
- обучение выражать эмоциональные особенности исполнения различных школ танца.

Развивающие:

- развитие и поддержание устойчивого интереса ребенка к хореографическому искусству;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкально-исполнительских способностей;
- развитие коммуникативных навыков личности, активности детей;
- развитие у детей воображения и фантазии, эмоциональности в исполнении танца.

Воспитательные задачи:

- формирование личности, способной к творчеству, обладающей художественным вкусом;
- формирование мотивации на здоровый образ жизни;
- формирование социально-ориентированной личности ребенка, способной адаптироваться в современных условиях;
- воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Методы, формы, технологии

Основными **методами обучения**, применяемыми на занятиях хореографией, являются:

- *Словесный.* Объяснение для детей должно быть четким, кратким, конкретным, образным.
- *Метод показа.* Показ педагогом, показ видеоматериалов.
- *Практическое исполнение.*
- *Метод импровизации и сценического движения.* Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство ребенка на новый профессиональный уровень.

Формы организации деятельности учащихся

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Используются интегрированные формы проведения занятия – сочетание хореографической и вокальной деятельности, а также репетиционно-постановочные.

Формы обучающей деятельности

- учебное занятие,
- репетиция,
- концерт,
- фестиваль,
- конкурс,
- творческая встреча,
- беседа.

Специфика данной программы не позволяет провести чёткое разграничение занятий на теоретические и практические, так как при обучении детей хореографии на каждом занятии педагогом выдаётся определённый объём как

теории, так и практики. Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения и танцевальные движения современного танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в группе.

Каждый урок состоит из пяти основных частей:

1. Разогрев.
2. Экзерсис на середине зала.
3. Уровни.
4. Кросс. Передвижение в пространстве.
5. Комбинация или (и) импровизация.

На занятиях используются следующие **технологии**:

- *Игровые технологии* помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшают общение и взаимодействие в коллективе.
- *Личностно-ориентированные технологии.*
- *Деятельностная технология*, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагога и его объяснения с последующим повторением.
- *Здоровьесберегающие технологии.* Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Данные упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

На занятиях используют следующие формы:

- Подвижные музыкальные движения мощный лечебный фактор. Благодаря им ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения.
- Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку.
- *Информационные технологии.* Данные технологии позволяют воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.

Подходы к осуществлению программы

- *Индивидуальный:* работа в группе направлена на выявление индивидуальных способностей и особенностей детей, что позволяет наиболее полно раскрыть творческие возможности ребенка, избежать «уравнивания» в группе.
- *Учет психологических и физиологических особенностей детей:* уделяется внимание физическому развитию ребенка, а также его психоэмоциональному состоянию. При необходимости проводится коррективная работа.

Прогнозируемые результаты

Учащиеся в соответствии с содержанием программы учебного года должны:

- уметь ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- иметь гибкость, подвижность костно-мышечного аппарата и развитую двигательную активность;
- уметь организовывать правильное дыхание во время движения;
- уметь координировать движения;
- обладать навыками сценической культуры;
- иметь навыки формирования правильной осанки и походки;
- знать основные понятия и термины современного танца.

Формы контроля

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой 2-3 раза в год.

По итогам первичной диагностики, в зависимости от хореографических данных и специальной подготовки, дети могут быть приняты в группы второго и третьего годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики.

В середине учебного года проводится промежуточный контроль в форме открытого занятия (для младших групп), зачета. Итоговый контроль может проводиться в форме итогового занятия, фестиваля, концерта для родителей. В конце года педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Учебная нагрузка в год

Год обучения	1	2	3	4	5	6
Современный танец	36	37	35	35	35	37
Постановки	29	26	26	26	26	87
Концертная деятельность	7	9	11	11	11	20
Всего	72	72	72	72	72	144

**Учебно-тематические планы и содержание деятельности
Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	36	6	30
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5
1.1	Работа с терминологией, методика исполнения	5	5	-
1.2	Разогрев	7	-	7
1.3	Экзерсис	7	-	7
1.4	Уровни	7	-	7
1.5	Кросс	7	-	7
1.6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
2.	Постановки	29	5	24
3.	Концертная деятельность	7	-	7
5	Итого	72	11	61

Содержание

Развитие системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, исполнителей. Эти системы базировались, прежде всего, на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце модерн, в отличие от джаз-танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, таким образом, в основном двигается позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе

многих систем танца модерн. Учитывая, что внимание детей младшего школьного возраста отличается непостоянностью, необходимо так составлять учебные задания, чтобы меньшая нагрузка чередовалась с большей, спокойный темп сменялся быстрым, статические упражнения сочетались с динамическими. Иначе при однообразном и монотонном ведении учебного процесса, без эмоциональных разрядок детский организм утомляется быстрее, чем при исполнении “смешанного” задания.

При изучении движений, танцевальных па и этюдов ставятся следующие задачи:

- выработка правильной постановки корпуса (торса), ног, рук и головы;
- формирование правильной осанки, обеспечивающей устойчивость (апломб);
- знакомство с музыкально-ритмической координацией движений в экзерсисе и в танцах, элементах и этюдах.

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения

Основой движения служит contraction и release, которое выполняется в центр тела, большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника. Знакомство с терминологией танца модерн, изучение позиций. Совершенствование координации, приобретение подтянутости, устойчивости, лёгкости. Уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, ноги, позволяя мышцам работать в другом режиме. Изучение терминологии.

1.2. Разогрев (упражнения на изоляцию)

- работа головой: повороты головы в сторону, наклоны вперед, назад, в стороны, вращательные движения;
- работа плечами (поочередно и вместе): вращательные движения, поднимание и опускание, движения вперед и назад;
- упражнения для корпуса: наклоны вперед, назад, в стороны;
- работа бедрами: смещение из стороны в сторону, вперед, назад при неподвижной верхней части; вращательные упражнения;
- распространения;
- 1 port de brass;
- «кресты»;
- прыжки: трамплинные и силовые.

1.3. Экзерсис

- relevé simple, relevé с опусканием на одну ногу, поворотом бедра;
- demi plié, grand plié по I, II поз.;
- battement tendu simple;
battement tendu с сокращением стопы;
- battement tendu jeté simple;
- rond de jamb par terre en dehors, en dedans;
- battement fondu;

- battement frappé.

1.4. Уровни

- «волны»;
- «промакашка»;
- перекаты на полу;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «свечка», «плужок», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой;
- махи ногами различные направления с вытянутой и сокращенной стопой из положения лежа на спине, животе, стоя на четвереньках;
- растяжка.

1.5. Кросс

- grand battement вперед, в сторону, с вытянутым и сокращенным подъемом;
- soubresaux;
- chasse;
- подскоки в повороте;
- танцевальные шаги;
- колесо.

1.6. Итоговое занятие

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	37	5,5	31,5
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5
1.1	Работа с терминологией, методика исполнения.	4.5	4.5	-
1.2	Разогрев	6	-	6
1.3	Экзерсис	6	-	6
1.4	Уровни	5	-	5
1.5	Кросс	6	-	6
1.6	Танцевальные комбинации, импровизация	6.5	-	6.5
1.7	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
2.	Постановки	26	5	21
3.	Концертная деятельность	9	-	9
4.	Итого	72	10,5	61,5

Содержание

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения

Повторение и развитие движений предыдущего года обучения. Ведётся работа над коррекцией фигуры. Изучаются большие прыжки. По всем разделам занятия обязательное условие: развитие координации движений ног, корпуса, рук и головы. По сравнению с предыдущим годом обучения занятие строится комбинационно сложнее. Изучение терминологии.

1.2. Разогрев (упражнения на изоляцию)

- контракция – релакция;
- волны (прямая и обратная) из положения стоя в различные направления;
- распространения: боковые, в диагональ;
- работа головой, плечами, бедрами поочередно и вместе несколькими центрами;
- работа грудной клеткой;
- квадраты плечами (простой и с усложненной координацией);
- подготовка к вращениям из 4 и 6 позиции;
- вращения из 4 позиции.

1.3. Экзерсис

- demi plié, grand plié с работой рук по 1 – 5 позициям;
- battement tendu с сокращением стопы и приводом ноги в позицию через 90°;
- battement tendu jeté с наклоном корпуса к ноге и от ноги; battement tendu jeté piqué;
- battement fondu на 45°.

1.4. Уровни

Повторение и развитие упражнений прошлого года обучения. Добавляются силовые упражнения (отжимания, упражнения на укрепление брюшного пресса), растяжка.

1.5. Кросс

- grand battement в различные направления, с вытянутым и сокращенным подъемом, прямые с поворотом;
- grand jete в разные направления;
- grand rondes;
- «мельница»;
- полуповороты с продвижением;
- танцевальные шаги;
- chenes, «пистолет», подскоки в повороте.

1.6. Танцевальные комбинации, импровизация

Разучивание танцевальных комбинаций с педагогом. Самостоятельное создание комбинаций.

1.7 Итоговое занятие

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	35	1,5	33,5
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
1.1	Работа с терминологией, методика исполнения	2	-	2
1.2	Разогрев	6	-	6
1.3	Экзерсис	6	-	6
1.4	Кросс	6	-	6
1.5	Танцевальные комбинации, импровизация	6	-	6
1.6	Port de brass	5	-	5
1.7	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
2.	Постановки	26	5	21
3.	Концертная деятельность	11	-	11
5.	Итого	72	6,5	65,5

Содержание

Основы танца модерн. Техника Марты Грехэм

Эта техника является продолжением творческих изысканий А.Дункан. Сама Айсидора, имея большое количество последователей, своей школы создать не смогла: школы - как заведение с учебным процессом, и школы как танцевальной системы. Это сделала М. Грехэм. Ее техника впитала в себя все, что так привлекало в Дункан: легкие прыжки, различные полуповороты корпуса, головы. Движения приближены к естественным. Очень сильна импровизационная характеристика танца. Создается впечатление, что танец никогда не повторяется.

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения.

Основные особенности: техника не требует высоких профессиональных данных. Главное – эмоциональное исполнение. Основана на работе ненапряженными мышцами. Позвоночник расслаблен и свободен, и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение – задержка и обратный возврат. Упражнения ведутся по всем разделам урока. Изучение терминологии.

1.2. Разогрев

- упражнения начинаются на полу, поэтапно включая в работу все мышцы, занимая различные уровни: лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.
- arch (прогиб корпуса)
- bounce (трамплинное покачивание вверх вниз)
- brush (скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или закрытием в позицию)
- catch step (шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени поочередно сгибаются и вытягиваются)
- curve (изгиб верхней части позвоночника)
- flat back (наклон с прямой спиной вперед, в сторону на 90°)
- swing (раскачивание любой частью тела: рукой, ногой, головой, торсом)
- tilt (угол поза при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, рабочая нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше)

1.3. Экзерсис

- demi plié, grand plié
- battement tendu
- battement tendu jeté
- battement fondu
- grand battement
- adagio

1.4. Кросс

- шаги;
- повороты;
- развороты;
- подскоки;
- кувьрки;
- танцевальные шаги.

1.5. Танцевальные комбинации, импровизация Разучивание танцевальных комбинаций с педагогом. Самостоятельное создание комбинаций.

1.6. Port de brass

1.7. Итоговое занятие

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	35	1,5	33,5
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
1.1	Работа с терминологией, методика исполнения	2	-	2

1.2	Разогрев	6	-	6
1.3	Экзерсис	6	-	6
1.4	Кросс	6	-	6
1.5	Танцевальные комбинации, импровизация	6	-	6
1.6	Port de brass	5	-	5
1.7	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
2.	Постановки	26	5	21
3.	Концертная деятельность	11	-	11
5.	Итого	72	6,5	65,5

Содержание

Основы танца модерн

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения

Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях и перестроениях. Увеличивается темп. Добавляются вращения. Всё занятие выстраивается как единая танцевальная комбинация. Ведется работа над выразительностью исполнения. Изучение терминологии.

1.2. Разогрев

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки разведены в сторону.

- перекаты из стороны в сторону на 90° и 360°;
- подтягивание колен к груди;
- круг ногой к себе и от себя;
- перекаты из стороны в сторону с подъемом корпуса;
- перекаты с demi ronds;
- скручивание корпуса (исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях);
- повороты и кувырки на полу (используются все уровни: лежа, сидя с вытянутыми и согнутыми ногами, сидя на коленях, на четвереньках).

1.3. Экзерсис

- demi plié, grand plié с поворотом головы и работой плеч;
- battement tendu с tombe во все направления;
- battement tendu jeté;
- battement fondu с полуповоротом;
- grand battement с tombe во все направления, с grand ronds.

1.4. Кросс

- grand jeté во всех направлениях;
- pas chasse;
- tour chene;
- легкие подскоки;

- изучаются стойки на руках;
- поддержки.

1.5. Танцевальные комбинации Разучивание танцевальных комбинаций с педагогом.

1.6. Импровизация Самостоятельное создание комбинаций.

1.7. Итоговое занятие

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	35	1,5	33,5
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
1.1	Работа с терминологией, методика исполнения	2	-	2
1.2	Разогрев	6	-	6
1.3	Экзерсис	6	-	6
1.4	Кросс	6	-	6
1.5	Танцевальные комбинации, импровизация	6	-	6
1.6	Port de brass	5	-	5
1.7	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
2.	Постановки	26	5	21
3.	Концертная деятельность	11	-	11
5.	Итого	72	6,5	65,5

Содержание

Основы джаз-танца

Джаз как художественное явление – результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Джаз-танец прошел путь от бытового танца, постепенно став особым видом танцевального искусства. Будучи «открытой» системой, джаз-танец обращается к выразительным средствам других систем, вбирая в себя достижения и открытия танца модерн, классического танца и др. направлений.

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения

Сравниваются и изучаются стилистические особенности джаз-танца: ритмическое исполнение, изменение и усложнение координации движения. Изучаются основные понятия: аппозиция, combres. Изменяется музыкальный материал. Это должна быть не только и не столько современная популярная музыка, а джазовые вариации, которые дают возможность для импровизации, смещений темпов, использование синкоп. Изучение терминологии.

1.2. Разогрев

Задача разогрева привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить две группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрейч характера, т.е. растяжение, связанное со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа связана с наклонами, поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц (иначе учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног во всех направлениях.

1.3. Экзерсис

- demi plié, grand plié по 5 поз;
- battement tendu с поворотом бедра;
- battement tendu jeté с поворотом бедра;
- battement fondu на 90 ;
- adajio через прием relevé lent с наклоном корпуса от ноги;
- волны во всех направлениях, волны с добавлением рук, “восьмерка”;
- волны с plié и добавлением рук, двойная волна (double).

1.4. Кросс

- grand battement с продвижением по линиям;
- grand battement с задержкой ноги в воздухе; направление вперед, в сторону;
- grand battement с подскоком;
- “мельница” - grand battement в сторону с переменной рук;
- шаг fouetté;
- танцевальные шаги;
- grand jeté во всех направлениях;
- assemble en tournant;
- cabriole;

1.5. Танцевальные комбинации Разучивание танцевальных комбинаций с педагогом.

1.6. Импровизация Самостоятельное создание комбинаций.

1.7. Итоговое занятие

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
	Современный танец	37	1	36
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.1	Работа с терминологией, методика	1	-	1

	исполнения.			
1.2	Разогрев	5	-	5
1.3	Координация	5	-	5
1.4	Упражнения для позвоночника	5	-	5
1.5	Уровни	5	-	5
1.6	Кросс. Передвижение в пространстве	5	-	5
1.7	Танцевальные комбинации и импровизации	8	-	8
1.8	Итоговое занятие	1	-	1
2.	Постановки	87	9	78
3.	Концертная деятельность	20	-	20
5.	Итого	144	10	134

Содержание

Модерн-джаз танец

1.1. Работа с терминологией, методика исполнения

Изучаются основные понятия: полиритмия. Изучение терминологии.

Практика

На 6 году обучения по модерн-джаз танцу закрепляется изученный материал за 1, 2, 3, 4, 5 года обучения и вводятся новые технические понятия:

1. Сочетание различных ритмов во время движения.
2. Комбинации, состоящие из release и contraction в положении «стоя» и «сидя».
3. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лёжа».
4. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
5. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.

1.2 Разогрев

1. Разогрев в положении «сидя» и «лёжа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны, твисты торса.

2. В разделе «Изоляция» изучаются:

1. Комплексы изоляций.

2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур sundari-квадрат, sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

3. Плечи: разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

4. Грудная клетка: круги и полукруги, соединение движений в разноритмические комбинации.

5. Пелвис: полукруги и круги одним бедром.

6. Руки: соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

7. Ноги: соединение движений ног с движениями рук и с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, release и contraction).

1.3. Координация

1. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

2. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

3. Использование различных ритмов в исполнении движений.

1.4. В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются:

1. Использование падений и подъёмов во время комбинаций.

2. Соединение release и contraction в перемещении в пространстве.

1.5. В разделе «Уровни» изучаются:

1. Комбинации с использованием release, contraction, спирали, твисты торса.

2. Перемещение из одного уровня в другой.

3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

1.6. Кросс. Передвижение в пространстве

1. Комбинации шагов, соединенные в различные позы, с вращениями.

2. Использование contraction и release во время передвижения.

3. Вращения.

4. Комбинации с прыжками.

1.7. Танцевальные комбинации и импровизации

Развёрнутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней и различных способов вращения и прыжков.

1.8. Итоговое занятие

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы:

- хореографический зал, имеющий пригодные для танца полы;
- балетные станки (палки);
- зеркала;
- учебная сценическая площадка (зал), пригодная для хореографических представлений;
- фортепиано;
- фонотека и видеотека;
- видеозаписывающая и видеовоспроизводящая техника;
- фонограммы;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов и необходимым реквизитом;
- компьютер с выходом в Интернет;

- раздевалки.

Литература

1. Адис Л.А. Гимнастика театрального танца – М.-Л.,1997.
2. Бахто С. Ритмика и танец – М.,2000.
3. Барышева Н., Неклюдова М. Основа физической культуры в школе – Самара, 2005.
4. Блазис К. Полный учебник классического танца – М.-Л., 2007.
5. Бирюк Е. Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой – Киев, 2001.
6. Борисов А. Корректирующая гимнастика – Самара, 2010.
7. Гальперин С. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены – М., 2004.
8. Донской Д. Белая механика – М., 1995.
9. Костровицкая В. Сто уроков классического танца – Л., 2008.
10. Курис И. Релаксационная пластика – М., 1994.
11. Миронова З., Боднин И. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище – М., 2006.
12. Новерр Ж.-Ж. Письма о танце – М.-Л., 1985.
13. Никифорова А. Метод, рождённый практикой // Советский балет 1983 г. №1.
14. Тарасов Н. Классический танец – М., 1991.
15. Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения – Самара, 1991.
16. Тихонова Н. Девушка в синем – М., 1992.
17. Черкасский Д. Записки балетомана – М., 2004.
18. Эндрюс Т. Магия танца – Веклер, 1996.