

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании
Педагогического совета
от «__» _____ 2024г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
«__» _____ 2024г.
Т.О. Катербарг



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Сценическое движение»

Художественная направленность

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год на 1 группу: 38 часов

Автор-составитель программы:
Радченко Вера Николаевна,
педагог дополнительного образования

Сургут
2024

Аннотация

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. В раннем возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность.

Хореография-искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движение как бы становится слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за компьютером или просто у телеэкрана, занятие хореографией становится особенно актуальным. Во-первых, танец- это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во- вторых искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа «Сценическое движение» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании обучающихся в организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающиеся изучают основы хореографии; знакомятся с историей и теорией танца, получают возможность для самовыражения в актерской пластике; учатся преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер; познают способы сосуществования в коллективе.

Форма проведения занятий: групповые, индивидуальные, практические.

В процессе реализации программы обучающиеся получают навыки владения техникой современного танца. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появления новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Программа рассчитана на учащихся: 6-12 лет.

Срок обучения: 1 год.

Количество часов по программе – 114 академических часов.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
МБОУ СОШ № 1**

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Сценическое движение»
Направленность программы	художественная
Уровень	стартовый, базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Радченко Вера Николаевна
Год разработки	2024г
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №б от 08.04.2024 года, утверждена приказом директора школы №Ш1-13-379 от 22.04.2024
Цель	Приобщение обучающихся к искусству хореографии; создание условий по развитию творческих способностей посредством танцевального искусства, раскрытия духовного мира.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация мысленного процесса и познавательного интереса, инициативности, стремления к творчеству; - формирование знаний в области танцевального искусства, актёрского мастерства, способах и средствах создания пластического образа; - обучение сознательному подходу к каждому движению; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие музыкальности, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях, творчески воплощать музыкально-двигательный образ; - обучение языку движений, всестороннему развитию общей пластичности тела и выразительности движений, через систему физического и пластического тренинга, техник современного танца; - расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей; способствование развитию творческого мышления и творческой инициативы. <p>Воспитательные:</p> <p>Обогащение духовного мира, воспитание волевых и нравственных качеств, трудолюбия, самодисциплины.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнять и усваивать основы техники движений современного танца (джаз-модерн). - развивать музыкальность, пластичность. - развивать координацию движения.

	<p>- знакомится с основами актёрского мастерства.</p> <p>Метапредметные результаты</p> <p>- понимать характер исполнения изученного материала и отличать его от других танцевальных направлений.</p> <p>- работать у хореографического станка.</p> <p>- импровизировать под аккомпанемент.</p> <p>Личностные результаты</p> <p>- внимательно и правильно передавать мысль педагога.</p> <p>- правильно вести себя в тренировочном зале во время занятий и в зрительном во время выступления, а также при нахождении перед зрителями и на месте зрителей в концертном зале.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю /в год 114ч. для стартового уровня. 3 часа в неделю/в год 114 ч. для базового уровня.
Возраст обучающихся	6-12 лет.
Формы занятий	групповая и индивидуальная, практическая.
Методическое обеспечение	Обеспечивается: - ауди и видеозаписей; - доступом к сети Интернет; - дополнительной учебной и учебно- методической литературы соответствующей программе.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Зал с зеркалами с хорошей освещённостью и проветриванием, коврики для parterra, музыкальный центр, хореографический станок.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Сценическое движение» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере

дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №1.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагога соответствует профилю программы (художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель по специальности «Народное художественное творчество»), соответствие занимаемой должности.

Программа разработана на основе основных положений теории Л.С. Выготского, который рассматривал творчество как создание нового, А. Маслоу, считающего, что подлинное творчество проявляется у человека и в реальной повседневной жизни, каждодневном выборе жизненных ситуаций, в разных формах самовыражения; материал из монографии Ф. А. Пономарева о способах организации творческой деятельности; теоретические основы и практические рекомендации по обучению классическому танцу и современной хореографии (Аркина Н., Базарова Н., Бахрушин Ю., Устинова Т.А. и др.).

Актуальность программы

Актуальность данной общеобразовательной программы характеризуется важностью художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на художественное образование обучающихся. Дополнительное образование решает вопросы художественно-эстетического развития детей, использует познавательные и воспитательные возможности предметов художественно-эстетической направленности, культивирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. В связи с этим в среде педагогов формируется необходимость теоретического осмысления программ дополнительного образования и верного практического решения, результатом чего является данная программа по введению в начальное хореографическое воспитание у обучающихся.

Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела в этом его значение и значимость.

Отличительные особенности программы

Занятия по данной программе способствуют социальной активности ребенка, он знакомится с основами искусства хореографии. Данная программа дает всем обучающимся хореографическую подготовку, выявляет их склонности и способности. В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое движение или хореографическая композиция, этюд, осваиваемые в учебном курсе, требует от обучающихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил. Эстетика хореографии, ее технические, эмоциональные, жанровые краски становятся благодатной почвой для всестороннего развития детей в объектах дополнительного образования.

Адресат программы

Программа предусматривает групповые практические занятия и индивидуальные. Данная программа рассчитана на детей 6-12 летнего возраста имеющих хореографические данные и проявляющих интерес к искусству хореографии.

Объем программы

Программа «Сценическое движение» рассчитана на 1 год обучения:

Для стартового уровня 114ч.

Для базового уровня 114ч.

Режим занятий

Продолжительность занятия - 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут, наполняемость групп: 15 человек.

Формы обучения и виды занятий

Групповые, практические и индивидуальные занятия.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная программа «Сценическое движение» состоит из 3 разделов, соответствующий основным направлениям занятий:

1. Музыкально-ритмическая деятельность
2. Практическая деятельность (современный танец)
3. Творческая деятельность. Хореографические постановки(ансамбль).

№	Направление деятельности	Год обучения
1.	Музыкально-ритмическая деятельность	1
2.	Современный танец	1
3.	Творческая деятельность	1

1. Музыкально- ритмическая деятельность

Танцевальная импровизация под понравившуюся музыку способствует развитию у детей способность к творческому самовыражению, к актерскому мастерству, помогает избавиться от комплексов: стеснения и зажатости перед зрителем. Формирует умение передавать услышанный музыкальный образ в движении, рисунке танца.

Работа с музыкальным материалом:

а) самостоятельный подбор материала;

б) прослушивание музыки и беседа:

- определение характера музыки;
- о чём говорит музыка;
- какое настроение передает музыка;
- какого цвета музыка;
- какие образы рождаются во время прослушивания;
- какой танец можно поставить на эту музыку;
- какие персонажи могут участвовать в танце;
- какие костюмы рисует воображение при прослушивании музыки;

2. Современный танец

Современный танец — это красивый способ показать себя и иногда это возможность самореализации. Современные танцы — это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая в свою очередь порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании современный танец является синонимом- «*популярный танец*». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволяет усложнять танцевальный рисунок, постепенно развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

3. Творческая деятельность

- танцевальная импровизация;

Импровизация в танце — это танец, рождающийся во время исполнения, это мгновенное воплощения музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной

окраски. Импровизацию можно рассматривать как средство обучения танцу, как способ поиск чего-то нового, развития творческих способностей, творческой фантазии, воображения, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.

- *постановочная работа (коллективная, индивидуальная);*

Постановка танцев осуществляется на специальных занятиях (ансамбль), которые проводятся один раз в неделю. Обучающиеся не просто изучают современную хореографию, но и являются соавторами создаваемых танцевальных композиций.

Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и воспитанников.

Цель и задачи программы

Основной *целью* программы является приобщение детей к искусству хореографии; способствовать развитию творческих способностей посредством танцевального искусства, раскрытия духовного мира.

Реализации программы направлена на решение следующих *задач*:

Образовательные:

- активизация мысленного процесса и познавательного интереса, инициативности, стремления к творчеству;
- формирование знаний в области танцевального искусства, актёрского мастерства, способах и средствах создания пластического образа;
- обучение сознательному подходу к каждому движению;

Развивающие:

- развитие музыкальности, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях, творчески воплощать музыкально-двигательный образ;
- обучение языку движений, всестороннему развитию общей пластичности тела и выразительности движений, через систему физического и пластического тренинга, техник современного танца;
- расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей; способствование развитию творческого мышления и творческой инициативы.

Воспитательные:

Обогащение духовного мира, воспитание волевых и нравственных качеств, трудолюбия, самодисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
	Теория	Прак-тика	Всего часов	
1. Вводная часть:	2		2	викторина
1.1 Техника безопасности	1		1	
1.2 История возникновения и развития современного танца.	1		1	
2. Музыка и ритм	4	18	22	тестирование
2.1 Приемы музыкально-двигательной выразительности.	2	10	12	
2.2 Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразными характерными музыки.	2	8	10	
3. Современный танец	12	38	50	тестирование
3.1 постановка корпуса.	2	4	6	
3.2 постановка рук, ног, головы.	2	4	6	
3.3 Экзерсис у станка и на середине зала.	4	14	18	
3.4 Партерная гимнастика.	4	16	20	
4. Актерское мастерство	7	31	38	тестирование
4.1 Импровизация	1	7	8	
4.2 Этюды.	1	6	7	
4.3 Развития творческого воображения.	1	6	7	
4.4 Композиция - постановка танца.	4	12	16	
5. Заключительная часть.		2	2	Показательное выступления. Открытый урок.
ИТОГО:	25	89	114	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводная часть (2ч.)

Теория: Вводная часть. Знакомство с современной хореографией (модерн, джаз).

Практика: Специфика современно танца. Требование к репетиционной форме одежды и обуви на занятиях по современному танцу.

Правила техники безопасности на занятиях.

Режим занятия. План работы на год.

Раздел 2. Музыка и ритм (22ч.)

Теория: Музыка и ритм — это основа для создания хореографического номера.

Практика: Музыкальный размер (2/4, 3/4). Ритмичные музыкальные темпы (медленно, быстро). Ориентация в пространстве, простейшие ритмические рисунки в хлопках, притопах, шагах. Динамика в музыке. Выделение темпа.

Строение музыкального произведения.

Раздел 3. Современный танец (50ч.)

Теория: Знакомство с постановкой корпуса, позициями ног и рук. Позиции ног: 1-ая, 2-ая, 3-ая, 4-ая, 5-ая, 6-ая (выворотная, не выворотная). Позиции рук: подготовительная, 1-ая, 2-ая, 3-ая.

Практика: *Экзерсис у станка:*

-Plie-releve.

-Battements tendus во всех направлениях.

-Боковые port de bras с оттяжкой станка.

- Battements tendus jete по всем направлениям.

-Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.

- Releves лицом к станку.

-Gran battements jete лицом к станку.

-Круговое положение корпуса из положения flak bask.

-Port de bras (перегиб корпуса).

-Рстяжка в сочетании arch.

Партер (пластика)

-Grnd plie с выходом в положение flak bask (на полу).

-contraction relies в положение сидя.

-Flog-position в сочетании pulse корпусом.

-Растяжка во второй позиции сидя на полу в сочетании twist корпуса.

-Devloppe из положение лежа на спине и лежа на боку.

-Броски вверх из положение лежа на спине в сочетании с passe

Экзерсис на середине зала

- Plie

- Battements tendus по всем направлениям.

- Battements tendus jete по всем направлениям.

-Demi rond de jambe par terr.

-Releves.

- Gran battements jete.

- Flak bask вперед.

Раздел 4. Актерское мастерство (38ч.)

Теория: Актерское мастерство в области искусства. Что такое импровизация? Знакомство с основными законами и приемами импровизации.

Практика: Упражнение на развитие импровизационных качеств (движение, выученные на занятиях использовать в своем варианте, использовать различные последовательности, комплекс для ритмической разминки. В выполнении «на время» набрать как можно больше разнообразных движений). Задание на танцевально-музыкальную (детский тренинг, «Стоп кадр», тренинг с хлопками, повторяй за мной).

Небольшие комбинации на 32 или 64 такта. Главное требование это-танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов. Комбинация может использоваться на различную «квадратную» музыку.

Раздел 5. Заключительная часть (2ч.)

Данный раздел предполагает только **практические занятия:** групповые, индивидуальные, свободные, генеральные репетиции, постановка и отработка танцевального номера. Открытый урок, выступление. Важной задачей современного общества является воспитание нового конкурентноспособного человека. Рассматриваемая программа компетентностного подхода в образовании в полной мере относится и к дополнительному образованию, так как, несмотря на его специфику закономерности процесса обучения, а система дополнительного образования является частью системы общего образования.

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

По окончании года обучения обучающиеся должны:

- Знать исходное положение корпуса, рук, ног и головы в современном танце (джаз-модерн).
- Знать построение экзерсиса у станка: Plie по 1, 2 позиции ног, battementtendu и battementtendujete по 1, 2 позиции ног современного танца.
- Освоить движения эмоционально-динамического характера: танцевальный шаг, простой шаг, марш, легкий бег, пружинный легкий бег, хороводный шаг, шаги с высоким подниманием колена;
- Освоить движения эмоционально-динамического характера: танцевальный шаг, простой шаг, марш, легкий бег, пружинный легкий бег, хороводный шаг, шаги с высоким подниманием колена;
- Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонны по 4 человека, в рассыпную по залу и обратно в колонны, строить и держать круг.
- Держать линии во время исполнения танца, ходить по залу змейкой.
- Уметь исполнять движения пружинным, маховым и плавным приемом;

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарно-учебный график**

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-30.12.2024

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 114

1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024-30.12.2024	18	52	09.01.2025-31.05.2025	20	62	38	114
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Третья неделя декабря			Третья неделя мая			Тестирование Показательное выступление	

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый, просторный и хорошо проветриваемый зал;
- деревянный настил пола;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для воспитанников (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы;
- коврики;

Методические обеспечения программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимо опираться на следующие основные педагогические принципы:

- наглядности;
- доступности;
- постепенности в развитии способностей детей;
- строгой последовательности в овладении лексикой и техническими приёмами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного и воспитательного процесса;

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровье сберегающей;

В процессе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, беседа, обсуждение, объяснение, показ, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Материально-техническое обеспечение:

- Актный зал, театральный класс, театральная сцена, хореографический зал, костюмерная, звукооператорское помещение.
- Аппаратура: звуковое и световое оборудование, теле-видео-аудио техника.
- Реквизиты, необходимые для занятий: стулья, кубы, маты, мячи, скакалки, ткань, элементы театрального костюма, костюмы и т. д.

Формы аттестации

Итоговая аттестация это- контрольные и открытые занятия, концерты для родителей, участие в конкурсах, фестивалях, также контролем за уровнем обученности является визуальное педагогическое наблюдение за работой детей на занятиях хореографией. Тестирование (приложение 1,2).

Список литературы

Для педагога

1. Базарова, Н. Классический танец/Н.Базарова//– Л.: Искусство, 1984.-62с.
2. Бахрушин, Ю. История русского балета/Ю. Бахрушин// – М.: Просвещение, 1974. 402 с.
3. Блок, Л. Классический танец: история и современность/Л. Блок// – М.: Искусство, 1987. –228 с.
4. Баскаков В. Свободное тело. -М: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- 5.Мессерер, А. Танец. Мысль. Время/А. Мессерер//– М.: Искусство, 1990. –32 с.
- 6.Пасютинская, В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся/В. Пасютинская// – М.: Просвещение, 1985. –92с.
- 7.Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 1997. –13с.
- 8.Секрет танца. – СПб: ТОО «Динамит», ООО «Золотой век», 1997. –229с.
- 9.Стефонида Руднева, Эмма Фиш. Музыкальное движение. /С. Руднева// – Санкт-Петербург: издательский центр «Гуманитарная академия», 2000. 134 – 145 с.
- 10.Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. - Л.: ЛГИТМ и К, 1992.

Для обучающихся

1. Мерзлякова, С.И. Музыкально-игровой материал для школьников и младших школьников. Наш веселый хоровод. Вып. 1 / С.И. Мерзлякова, Т.П. Мерзлякова// – М., 2002.-401с.
2. Громов Ю. И. Танцуйте дети! Репертуар для детских и танцевальных коллективов. Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.

3. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. -М.: Просвещение,2006.
4. Дубова С. «Жар птица» балетные сказки и легенды. - М; ООО Белый город

Для родителей (законных представителей)

1. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: EmergencyExit.,2005.
2. Бекина С. И. «Музыка и движение». Москва 2006г.
3. Выготский Л. С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.

Словарь хореографических терминов

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [демиронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a laseconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITÉ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается ераulementcroise (закрытый) и ераumentefface (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэknife] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pasdebourree . Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним steppasdebourree, В модерн-джаз танце во время pasdebourree положение surlecou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файли] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi-plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге endehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croisée, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBÉ PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROUÉ DE JAMBÉ EN L'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN Tournant [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп боллчендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadehour ee).

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сьюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - 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.

TOMBÉ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié.

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plié.

Тест по хореографии

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

3. Как с французского языка переводится слово demi plié?

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

4. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

5. Автор балета «Лебединое озеро»:

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С.

6. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

7. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

8. Краковяк:

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;

в) белорусский народный танец.

9. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

- а) en dehors;
- б) en dedans;
- в) rond.

10. Что означает enface?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

12. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

Ответы на вопросы:

- 1. а 8. а 15. б
- 2. в 9. б
- 3. а 10. б
- 4. б 11. а
- 5. а 12. а
- 6. в 13. в
- 7. в 14. а

«Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся»

Многолетний опыт работы с детским хореографическим коллективом показал, что при приеме детей, для занятий хореографией, необходим отбор по определенным физическим данным. В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста, чтобы определить, насколько повысился уровень их подготовки.

Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава.

1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
2. Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.
3. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отстаивать вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
4. Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положения рук.

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья.

1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.
2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90°. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.

1. Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.
2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.
3. Положить ладони на стол пальцами вперед и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55°.

2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60°.

3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

2. Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.

3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

4. Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

1. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища.

2. Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

3. Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

4. В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

Заключение.

Применяя на практике вышеизложенные тесты, легко можно определить физические способности и природные данные (подвижность, выворотность, эластичность) поступающих детей в танцевальный коллектив. Возможности ребёнка оцениваются при помощи трёхуровневой шкалы (низкий, средний, высокий уровень способностей), которая применяется для каждого теста, после чего педагогом делается вывод, есть ли у обучающего способности, а значит перспектива для дальнейшего их развития и обучения в хореографическом коллективе.

