

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №104 им. М. Шаймуратова»
Городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
/Генералов А.А./
Протокол №
От «29» IX 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
НМР МБОУ «Школа №104
им. М. Шаймуратова»
И. Р. Шафикова
От «30» августа 2019 г.

«Утверждено»
Руководитель МБОУ «Школа
№104 им. М. Шаймуратова»
/Павлова Е. В./
Приказ №
«30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружковой деятельности
«Классический танец»

Срок реализации: 2 года
Количество часов: 288

Составили:

Витова В.С.

Реализатор программы:

Витова В.С., педагог

дополнительного образования

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	3
2. Содержание программы	4
3. Тематическое планирование	6

1. Планируемые результаты обучения

Программа основана на анализе практик восточного женского танца, имеющихся материалов электронных образовательных ресурсов сети Интернет и личном опыте педагога.

После освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

- знать уметь - основы музыкальной грамоты;
- хореографические названия изучаемых элементов
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического и современного восточного танца.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы компетенции:

1. Личностные. Умение удовлетворять потребности в выражении своих чувств, мыслей и настроений через эмоционально-выстроенную танцевально-исполнительскую деятельность. Умение давать оценку своим действиям посредством анализа своих поступков.

2. Регулятивные. Умение контролировать свои эмоции, направлять их в творческое русло, стремиться к поставленной цели и добиваться определённых результатов.

3. Познавательные. Умение исполнять танцевальные композиции. Умение владеть предметами в танце.

4. Коммуникативные. Умение общаться, гармонично выстраивать отношения с окружающими людьми.

Номера, поставленные на основе классического танца и предназначенные для включения в программу концертных выступлений, должны соответствовать программным требованиям и возможностям учащихся определенных классов.

Программой предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации учащихся: контрольные уроки, выступления в отчетных концертах отделения, итоговый экзамен.

2. Содержание программы обучения

I класс

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

На изучение каждого элемента по программе первого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 4 академических часа в неделю.

Экзерсис у станка

1. Позиции ног I, II, III, IV
2. Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
3. *Demi-pliés* в I, II, III, IV позиции
4. *Battements tendus*:
 - из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - с *demi-plié* по I позиции в сторону, вперед и назад;
 - из V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции;
 - с *demi-plié* во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции)
 - *Passé par terre* проведение ноги вперед и назад через I позицию.
5. Понятие направлений *endehors et dedans*
6. *Demi rond de jambe par terre endehors et en dedans*
7. *Rond de jambe par terre endehors et en dedans*
8. *Battements tendus jetés*:
 - из I, V позиции в сторону, вверх и назад
 - с *demi-pliés* по I и V позиции в сторону, вперед и назад

- *piques* в сторону, вперед и назад
- 9. Положение ноги *surlecou-de-pied*, вперед, назад и обхватное
- 10. *Battements frappés* в сторону, вперед и назад
- 11. *Relevé* на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с *demi-pliés*.
- 12. *Battements tendus-soutenus* вперед, в сторону и назад.
- 13. *Préparation* для *rond de jambe*.
- 14. *Battements fondus* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
- 15. *Petits battement surlecou-de-pied* перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
- 16. *Battements doubles frappés* носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
- 17. *Grands pliés* по I, II, III позиции
- 18. *Battements relevés lents* с I, II позиции лицом к станку и боком у станка
- 19. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
2. Поклон
3. *Demi-pliés* по I, II, V позиции
4. *Battements tendus*:
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по I и V позиции вперед, в сторону и назад
 - с *demi-plié* по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
5. *Battements tendus jetés*:
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-pliés* в сторону, вперед и назад
6. *Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans*.
7. Положение *épaulement croisé et effacé*
8. *Port de bras* I, II, III (III по усмотрению педагога)
9. *Battements tendus-soutenus* в сторону, вперед и назад.

Allegro

1. *Temps levesautepo* I, II, III позиции

2. *Changement de pieds*

Экзерсиснапальцах

1. *Relevé* по I, II, III позиции

2. *Pas échappé* во II позиции (из I и V позиции)

3. *Pas debourréeenface* с переменной ног. Начинается изучение лицом к станку

Методические рекомендации

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения *demi-plié* и *grandplié*. Особо следить за выходом из *grandplié* («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»). При работе над *battementsfondus* обращать особое внимание на опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении *relevéslents* можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.

Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем *battementstendus* с нажимом). Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка исполнять комплекс упражнений головой.

Исходная позиция – ноги в свободной позиции (пятки вместе, носки врозь), руки на талии, голова прямо, стоим спиной к станку на небольшом расстоянии; музыкальный размер 2/4, на каждую четверть делаем следующее:

раз – голова наклоняется вниз

два – голова возвращается в исходное положение

три – голова откидывается назад

четыре – возвращается в исходное положение

раз – голова наклоняется направо

два – и.п.

три – голова наклоняется налево

четыре – и.п.

раз – наклон вниз

два – и.п.

три – откинуть голову назад

четыре – и.п.

раз – голова поворачивается направо

два – и.п.

три – голова поворачивается налево

четыре – и.п.

Весь комплекс повторить два раза.

Далее:

раз – тянемся подбородком вперед;

два – возврат в и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – возврат в и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с правой

стороны

раз – тянемся подбородком вперед;

два – и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с левой стороны.

В конце первого года обучения учащиеся сдают экзамен по предмету «Классический танец» и принимают участие в отчетном концерте отделения в виде экзерсиса на середине зала (сцены).

II класс

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

На изучение каждого элемента по программе 2-го класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 4 часа в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Demi-pliés* по IV позиции
2. *Battements tendus*:
 - *double battements tendus* по II позиции
3. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*
4. *Battements fondus* с *plié-relevé* на всей стопе на 45°
5. *Battement soutenus* в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
6. *Battements frappés et doubles frappés* на 45° на целой стопе.
7. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на 45° на всей стопе.
8. *Pas coupé* на целой стопе.
9. *Pas tombée* на месте, опорная нога в положении *sur le cou-de-pied*
10. *Battements développés*:
 - в сторону, вперед и назад
 - *passes* во всех направлениях
11. *Grands pliés* по IV позиции
12. *Grands battements jetés* роиндес
13. 1 и 3 *port de bras* как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону;
 - 3 *port de bras* на опорной ноге (по усмотрению педагога)

14. *Relevé* на полупальцах
 - в IV позиции
 - на одной ноге, другая в положении *sur le cou-de-pied* на 45°
15. Полуповороты на пальцах *en dehors et en dedans* на двух ногах, начиная с вытянутых ног и *demi-pliés*
16. *Battements relevés lents* на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад
17. *Grands battements* из I и V позиции вперед, в сторону и назад
18. *Battement retiné*
19. *Battement développé* вперед, в сторону и назад
20. Позы у станка

Экзерсисна середине зала

Упражнения исполняются *en face* по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. *Battements tendus*:

- *double* во II позиции
- в позах *croisée* и *effacée*

2. *Battements tendus jetés*

3. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-pliés*

4. *Demi-rond de jambe en dehors et en dedans* на 45° (по усмотрению педагога)

5. *Grands pliés* по I, II, III *en face* и в V позиции – *épaulement*

6. *Battements frappés et double battements frappés* по усмотрению педагога

7. *Battements fondus*

8. *Port de bras*:

- с наклоном корпуса в сторону
- с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой на носок (вперед и назад)

9. *Temps lié par terre*

10. *Relevé* на полупальцах:

- в IV позиции *croisée et effacée*
- рабочая нога *sur le cou-de-pied* или поднята в любом направлении на 45°

11. *Relevé* на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с *demi-pliés*

12. *Pas de bourrées simple* с переменной ног, изучается вначале лицом к станку.

13. *Battement tendus*:

- из I и V позиции в сторону, вперед и назад
- с *demi-pliés* по I и V позиции вперед, в сторону и назад
- с *demi-pliés* по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

Allegro

1. *Temps relevé sauté* по IV позиции

2. *Petit changement de pied*

3. *Pas assemble* в сторону

4. *Sissoune simple en face*

5. *Pas glissade*, в сторону, вперед *en face*

6. *Pas échappé* по II позиции

7. *Pas balancé*

Методические рекомендации

При изучении *grandplié* по IV позиции очень важно следить за ногой, которая тоит сзади, т.е. колено должно быть направлено точно в сторону, особенно когда стаем из *grandplié*. При работе над устойчивостью следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, нужно хорошо чувствовать пупок.

Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Хорошо вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие устойчивости. При изучении поз классического танца следить за тем, чтобы позы были мысленные, для этого обращать внимание на направление взгляда.

При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять учащимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», опорная нога очень сильная.

Конечной точкой второго класса является контрольный урок и участие в отчетном концерте отделения.

Тематическое планирование 1 год

№	Планируемая дата	Кол-во часов	Тема
		72	
1.	06/09	2	Введение в предмет (основные цели и задачи). Знакомство с музыкальным размером 3/4. I, II, III, V позиции ног Подготовительное положение рук
2.	13/09	2	Demi-plié I, II, III, V позициях
3.	20/09	2	Battement tendus из I позиции в сторону, назад, вперед
4.	27/09	2	Battements tendus et demi-pliés в сторону, из I позиции назад, вперед
5.	04/10	2	Doubles battement tendus из I позиции назад, вперед, в сторону
6.	18/10	2	Позиции рук I, II, III.
7.	25/10	2	Petits battement tendus jetés из I позиции в сторону, назад, вперед.
8.	01/11	2	Battement tendus jetés piqués из I позиции в сторону, назад, вперед.
9.	08/11	2	Relevé на полупальцах по I, II, III V позициям с вытянутых ног и с demi-plié
10.	15/11	2	Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку
11.	22/11	2	Понятие направлений en dehors et dedans. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
12.	29/11	2	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
13.	06/12	2	Demi-pliés по I, II, III V позициям ног на середине зала. Понятие о положении en face и точках зала.
14.	13/12	2	Battement tendus из I позиции в сторону, вперед, назад на середине зала.
15.	20/12	2	Battement tendus из V позиции на середине зала
16.	27/12	2	Battement tendus из I и V позиции боком у станка. Понятие о préparation (открытые руки).
17.	11/01	2	Battements tendus et demi-pliés из I и V позиции Doubles battements tendus из I и V позиции боком у стены.
18.	18/01	2	Battements tendus: jetés из I и V позиции, piqués из I и V позиции боком у станка, на середине.

19.	25/01	2	Demironddejambe боком у станка, на середине.
20.	31/01	2	Rond de jambe par terreendehors et en dedans боком у станка, на середине.
21.	07/02	2	Положение ногisurlecou-depiedсвперед, назад и обхватное, лицом к станку.
22.	14/02	2	Battementsfrappés в сторону, вперед, назад, боком у станка.
23.	21/02	2	Battementsdoublesfrappésв сторону, вперед, назад, боком у станка.
24.	28/02	2	Tempslevé soutepо I, II, Vпозиции лицом к станку.
25.	06/03	2	Petitpas échappé по IIIпозиции.
26.	13/03	2	Changement de pieds
27.	20/03	2	Battementsrelevéslentсиз Iи Vпозиции лицом к станку и боком у станка
28.	27/03	2	Grandspliésпо I, II, Vпозиции лицом к станку и боком у станка.
29.	03/04	2	Положениеépaulementcroisé et effacé
30.	10/04	2	I иII port de bras.
31.	17/04	2	Составление урока на основе выученного материала.
32.	24/04	2	Составление урока на основе выученного материала.
33.	08/05	2	Составление урока на основе выученного материала.
34.	15/05	2	Подготовка к экзамену
35.	22/05	2	Подготовка к экзамену
36.	29/05	2	Экзамен

Тематическое планирование 2 год

№	Планируе мая дата	Кол-во часов	Тема
		108	

1.	06/09	3	Повтор материала.
2.	13/09	3	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié
3.	20/09	3	Battements fondus с plié-relevé на всей стопе на 45°
4.	27/09	3	Battements soutenus в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
5.	04/10	3	Battements frappés et doubles frappés на 45° на целой стопе.
6.	18/10	3	Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45° на всей стопе.
7.	25/10	3	Pas coupe на целой стопе.
8.	01/11	3	Pas tombée на месте, опорная нога в положении sur le cou-de-pied
9.	08/11	3	Battements developpes: в сторону, вперед и назад, passes во всех направлениях
10.	15/11	3	Grands pliés по IV позиции
11.	22/11	3	Grands battements jetés roindes
12.	29/11	3	1 и 3 port de bras как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону
13.	06/12	3	Полуповороты на пальцах en dehors et en dedans на двух ногах, вытянутых ног и с demi-plies
14.	13/12	3	Battements revelés lents на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад
15.	20/12	3	Grands battements из I и V позиции вперед, в сторону и назад
16.	27/12	3	Battement développés вперед, в сторону и назад
17.	11/01	3	Позы у станка
18.	18/01	3	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-pliés
19.	25/01	3	Grands pliés по I, II, III en face и в V позиции – épaulement
20.	31/01	3	Port de bras: <ul style="list-style-type: none"> – с наклоном корпуса в сторону – с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой (вперед и назад)

21.	07/02	3	Relevé на полупальцах: – в IV позиции croisée et effacée – рабочая нога sur le cou-de-pied или поднята в любом направлении на 45°
22.	14/02	3	Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-pliés
23.	21/02	3	Battement tendus: – из I и V позиции в сторону, впереди и назад – с demi-pliés по I и V позиции вперед, в сторону и назад – с demi-pliés по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.
24.	28/02	3	Petit changement de pied
25.	06/03	3	Pas assemble в сторону
26.	13/03	3	Pas glissade, в сторону, вперед en face
27.	20/03	3	Pas échappé по II позиции
28.	27/03	3	Pas balancé
29.	03/04	3	Составление урока на основе выученного материала
30.	10/04	3	Составление урока на основе выученного материала
31.	17/04	3	Составление урока на основе выученного материала
32.	24/04	3	Постановка танца
33.	08/05	3	Постановка танца
34.	15/05	3	Подготовка к экзамену
35.	22/05	3	Подготовка к экзамену
36.	29/05	3	Экзамен

ЗАВЕРИТЕЛЬНАЯ НАДПИСЬ

В настоящем деле пронумеровано _____

цифрами _____

Вашарова

прописью

листов _____

Должность *директор*

Подпись

Дата « *30* » *августа* 201*9* г.

