

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ РС (Я)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЯКУТСКАЯ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ) ИМЕНИ А. и Н. ПОСЕЛЬСКИХ»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Зав.отд спец-х дисциплин <i>Т.В. Алексеева</i> Алексеева Т.В. Протокол № <u>4</u> от <u>27</u> <u>мая</u> 2022 г.	На заседании Педагогического состава Протокол № <u>5</u> от <u>30</u> <u>мая</u> 2022г.	Директор ГБПОУ РС(Я) «ЯБШ(К) им. Посельских» Дмитриева Д.И. / <i>Д.И. Дмитриева</i> / От <u>30</u> <u>мая</u> 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По (Внеурочной деятельности «Классический танец»)
для 4 класса

2022-2023 учебный год

(Классический танец 2 часа в неделю, итого в год 68 часов)

Структура программы внеурочного занятия

1. Пояснительная записка

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

2. Содержание внеурочного занятия

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;

4. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

5. Список рекомендуемой методической литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика внеурочного занятия, его место и роль в образовательном процессе.

Программа внеурочного занятия «Классический танец» разработана на основе дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Искусство балета».

Внеурочное занятие "Классический танец" неразрывно связано со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Искусство балета".

Срок реализации внеурочного занятия «Классический танец»

Срок освоения программы для обучающихся поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с 10 до 11 лет, составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию внеурочного занятия «Классический танец».

Срок обучения – 1 год

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Класс
	1
Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения, в часах)	68
Количество часов на аудиторные занятия	68

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 2-х человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи внеурочного занятия

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины – подготовка к основному обучению в хореографическом колледже.

Задачи дисциплины:

- Развитие и укрепление природных профессиональных данных, работа над совершенствованием двигательного аппарата обучающихся.

- Развитие элементарных навыков координации движений, танцевальности и музыкальной восприимчивости.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- развивать и укреплять профессиональные данные;

- ориентироваться в пространстве;

- правильно растягивать свои связки и мышцы;

- исполнять простейшие акробатические движения и прыжки;

- контролировать дыхание во время физической нагрузки;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о физическом совершенствовании человека;

- о строении и функциях человеческого тела;

- приемы правильного дыхания;

- приемы подготовки к физическим нагрузкам мышц своего тела;

- знать терминологию движений;

Обоснование структуры внеурочного занятия

Обоснованием структуры программы является внеурочная деятельность, отражающая все аспекты работы учителя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

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

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного занятия;

- 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 внеурочного занятия».

Методы обучения

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

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающихся);
- метод активного обучения (самоанализ обучающихся);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач внеурочного занятия и основаны на проверенных методиках.

Описание материально-технических условий реализации внеурочного занятия «Классический танец»

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

Балетные учебные залы для занятий по внеурочному занятию "Классический танец" оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7х2 м. В наличии музыкальный инструмент и аудиоаппаратура, концертный зал и фонотека.

Содержание учебной дисциплины

Первый подготовительный класс.

Основная задача первого подготовительного класса – введение в предмет, развитие и укрепление профессиональных данных учащихся – гибкости, выворотности, шага, подъема. Овладение простейшими навыками – натяжения ног в коленном суставе и вытянутости стоп. Работа над совершенствованием двигательного аппарата учащихся, над развитием групп мышц ног, спины, живота лежа на полу. Постановка корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у палки и на середине зала (второе полугодие). Все элементы движений сначала изучаются лицом к станку. Развитие устойчивости на середине зала. Начальное освоение трамплинных прыжков. Постановка ног на пуанты лицом к станку во втором полугодии с учетом физических возможностей учениц. Правильное восприятие музыкального сопровождения (ритм, темп), выразительное исполнение элементов и движений классического танца.

Развитие музыкально – ритмических способностей обучающихся. Развитие концентрации, внимания учащихся. Начало изучения профессиональной терминологии. Развитие элементарных навыков координации движений, выразительности и музыкальной восприимчивости. Беседа с обучающимися о форме одежды, гигиене, культуре поведения.

Темы и содержание урока.

Раздел I Разогрев мышечного аппарата

Поклон

1. Виды шага и бега (по кругу, по диагонали, по линиям, по колоннам)
 - а) марш;
 - б) разные виды шага: бытовой, танцевальный (в сочетании с руками);
 - в) разные виды бега (с поджатыми ногами вперед и назад, с отбрасыванием прямых ног вперед, рессорный)
2. Построение класса (линия, колонна, шеренга, диагональ, «шахматный порядок», интервалы и т.д.)
3. Распределение танцевального зала по точкам (по системе А.Я. Вагановой)
4. Наклоны, повороты головы, корпуса вперед, назад, в сторону.

Раздел II Упражнения, исполняемые сидя на полу

1. Сгибание и разгибание пальцев ног и стоп. Муз. размер: 4/4.
2. Фиксация вытянутых ног в коленях с сокращёнными стопами. Муз. размер: 4/4.
3. Разворачивание стоп в выворотную I поз. Муз. размер: 3/4, 4/4.

4. Круговые движения стоп en dehors. (Вначале объяснить понятия en dehors et en dedans). Муз. размер: 4/4 или 3/4.
5. Круговые движения стоп en dedans. Муз. размер: 4/4.
6. Развитие подъёма (стопы). Муз. размер: 4/4 (упражнения на усмотрение преподавателя)
7. Наклон корпуса вперёд «складочка» (с вытянутыми, сокращёнными стопами по VI и I поз). Муз. размер: 3/4 или 2/4.
8. Развитие верхней выворотности («лягушка» с наклоном вперёд). Муз. размер: 4/4 или 3/4.
9. Развитие нижней выворотности. Вытягивание ноги пяткой вперед, взяв противоположной рукой за носок, опуская ногу вместе с корпусом в положение «складочка».
10. Вытягивание ног с положения «бабочки» вперед и в сторону (разные положения рук). Муз. размер 3/4.
11. Различные виды растяжек (шпагаты продольные, поперечный).
12. Поворот головы в сторону, наклоны головы назад (развитие мышц шеи) для перегиба корпуса назад. Муз. размер: 4/4.
13. Князевские упражнения: №10, 11, 12, 13,14
14. Вихрева Н.А «Экзерсис на полу»: упражнение №3, №9
Ким Боа «Формирование балетной осанки»: упражнения для снятия напряжения «№ 1 – 6.

Раздел III Упражнения, исполняемые лёжа на спине

1. Сгибание и разгибание стоп. Муз. размер: 4/4.
2. Разворачивание стоп в выворотную I, II поз., с натянутыми и сокращёнными стопами. Муз. размер: 4/4. (Князевское упражнение №1).
3. Круговые движения стоп en dehors. Муз. размер: 4/4.
4. Круговые движения стоп en dedans. Муз. размер: 4/4.
5. Сгибание двух ног одновременно, как подготовка к demi-plié по I, II поз. Муз. размер: 4/4 или 3/4 (Князевское упражнение № 9).
6. Battements tendus с I поз. отведение ноги в сторону и вперед на 25 *(во втором полугодии). Муз. размер: 4/4.
7. Releve lent вперед и demi-rond в сторону, подвести работающую ногу по полу к опорной ноге. Releve lent на 45* и 90* Муз. размер: 4/4 или 3/4.

8. Battements retire с I поз. Муз. размер: 4/4 (Князевское упражнение №8).
10. Grands battements jetes вперёд, исполняется лёжа на спине, в сторону, исполняется лежа на боку (с паузами). Муз. размер: 2/4 или 3/4.

Раздел IV Упражнения, исполняемые лёжа на животе

1. Сокращение и вытягивание стоп по VI, I поз. Муз. размер: 4/4.
2. Раскрытие стоп в выворотную I поз. Муз. размер: 4/4.
 - а) круговые движения стоп en dehors, en dedans. Муз. размер: 4/4.
3. Battements tendus с I поз. отведение ноги в сторону и назад на 25 *(во втором полугодии). Муз. размер: 4/4.
4. Подъем ноги с I поз. с сокращенной стопой назад на 45* с упором на локтях.
5. Releve lent назад и в сторону (по полу) на 45*, 90*. Положение рук: кисти сложены под подбородком или упор на локтях.
6. Упражнения для развития гибкости:
 - а) прогиб корпуса назад на вытянутых руках;
 - б) «колечко», «корзинка», «фонарик». Муз. размер: 4/4.
7. Сгибание двух ног одновременно, как подготовка к demi-plie по I, II поз. Муз. размер: 4/4.
8. Battements retire с I поз. Муз. размер: 4/4.
9. Grands battements jetes назад лежа на животе и стоя на четвереньках. В сторону, лежа на боку (с паузами). Муз. размер: 2/4.

Раздел V Экзерсис у станка:

Все движения исполняются лицом к станку. Для более правильного восприятия выворотности ряд упражнений первоначально изучается в сторону, затем вперёд и назад.

1. Постановка корпуса
2. Позиции ног: I, II, III, V.
3. Battements tendus с I поз. в сторону, вперёд и назад. Муз. размер: 4/4 на 2 т.
4. Demi-plie по I, II поз. Муз. размер: 4/4 на 2 т.
5. Battements tendus в demi-plie в I поз. в сторону, вперёд и назад (2 полугодие).
Муз. размер: 4/4.
6. Battements tendus pour le pied с I поз
Муз. размер: 4/4.

7. Battements tendus jetés из I поз. в сторону, вперёд и назад. Муз. размер: 4/4. (факультативно)
8. Passe par terre через I поз. с остановкой вытянутым носком на полу вперед и назад.
9. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, demi-rond de jambe par terre en dehors начать с battement tendu вперед, en dedans с battement tendu назад. Муз. размер: 4/4 на 2 т. (факультативно).
10. Положение ноги sur le sou-de-pied основное, условное впереди и сзади. Изучается из положения ноги, вытянутой на II поз. носком в пол. (факультативно).
11. Перегибы корпуса в сторону и назад (под лопатками) ноги в I поз. Исполняются в конце экзерсиса.
12. Pas de bourree suivi лицом к станку
13. Pas couru (бег по невыворотной I поз. вперед и назад, держась одной рукой за станок, на середине – по прямой и диагонали).

Раздел VI Экзерсис на середине зала

1. Формирование кисти рук: группировка пальцев.
2. Положения рук: на поясе, подготовительное положение.
3. Позиции рук и ног I, III, II.
4. Упражнения для укрепления стоп - полупальцы, приседания, для координации движения рук, ног, корпуса и головы - танцевальные pas, соскоки, подскоки, приставной шаг вперед, назад, галоп, полька с вытянутой ноги, различные движения руками (одна, две, попеременно).
5. Промежуточные положения, различные переводы рук.
6. Первое port de bras. Муз. размер: 4/4 на 4 т. и 3/4 на 8 т.
7. Танцевальные шаги, бег: по прямой, по диагонали и по кругу.
8. Развитие прыжка: вначале все прыжки делаются у станка
 - а) трамплинные;
 - б) прыжки по VI поз. с поджатыми коленями;
 - в) «разножки» в сторону;
 - г) «разножки» вперёд, назад и др.
 - е) temps leve saute по I, II поз. лицом к станку

6. Все прыжки повторяются на середине зала, для координации добавить хлопки в ладоши.

Раздел VII Экзерсис на пальцах

Упражнениям на пальцах предшествуют подготовительные движения, служащие для укрепления подъема и пальцев. Движения вначале изучаются лицом к станку, с учётом физических возможностей обучающихся движения переносятся на середину зала.

1. Pas releve без demi-plie для укрепления силы стоп и с demi-plie в I, II и V поз. Муз. размер: 4/4 на 1 т.
2. Pas de bourree suivi в V поз. без продвижения на месте. Муз. размер: 2/4 и 3/4.
3. Pas couru вперед и назад в невыворотной I поз. Муз. размер: 2/4 и 3/4.

Методические рекомендации

Важно с первых занятий заинтересовать учащихся, требовать дисциплины в классе, проводить беседы о классическом танце, о будущей профессии, о роли и значении педагога и концертмейстера на уроке классического танца, о важности ежедневных занятий и т.п. Необходимо объяснять профессиональную терминологию движений, их значение и последовательность изучения.

Каждый урок начинается и завершается поклоном.

Девочки: ноги - III позиция правая нога впереди. На «раз» открыть правую ногу в сторону, на «два» перейти на неё, левая нога вытягивается в стопе, на «три» левая нога подтягивается на носок сзади, plie на опорной ноге, руки открыты в сторону. Одновременно голова наклоняется вниз, на «четыре» вытянуться, левая нога ставится в III позицию сзади, голова выпрямляется и поклон повторить с левой ноги из III позиции сзади. Музыкальный размер: 2 такта – 4/4.

Мальчики: ноги - I позиция, на «раз» правую ногу открыть в сторону, на «два» перейти на неё, левая нога вытягивается в стопе, на «три» приставить в I позицию с наклоном головы. На «четыре» поднять голову. Руки вытянуты вдоль корпуса. Повторить поклон с левой ноги. Музыкальный размер: 1т - 4/4.

Для эффективности занятий педагогу необходимо быть готовым к уроку, заранее составлять план, учитывая нагрузку. Педагог обязан вначале урока определить цели и задачи, объяснить значение упражнений на полу, учитывая возраст обучающихся. Для подготовительного класса важны образные выражения, т.к. лучше воспринимаются детьми.

При постановке корпуса важно исправлять некоторые недостатки в осанке, а именно сутулость, асимметрию лопаток, выраженный прогиб (лордоз) в поясничном отделе

позвоночника и др. Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. При работе над устойчивостью корпуса следить за подтянутостью бедер и живота. Объяснить учащимся, чтоб живот был подтянут, ребра не выпирали вперед нужно хорошо укрепить мышцы брюшного пресса, мышц спины.

Большое значение имеет правильная постановка частей рук: кисти, пальцев, локтя, плеч. Во всех упражнениях для рук необходимо добиваться не только правильности, завершенности исполнения, но и выразительной координации движений. Рекомендуются различные переводы рук в положении allonge.

Рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения demi-plié, также научить разворачивать ноги наружу в тазобедренном суставе. Обучающиеся должны научиться вытягивать ноги в колене и стопе и во время прыжков натягивать ноги в воздухе. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие устойчивости. При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «навала» на большой палец. Научить определять высоту подъема ног (градусы 25*, 45*, 90*).

Раздел allegro готовит учащихся к понятию прыжка и развивает его. Различное сочетание прыжков на месте, с продвижением и с хлопками в ладоши. Музыкальное сопровождение должно иметь незамысловатую мелодию при четком ритмическом рисунке. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы учащиеся отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы сильно работала пятка (ахиллово сухожилие) и не было прыжков на полупальцах. При приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», ноги очень сильные

При постановке ног на пуанты важно подготовить ноги учениц укрепляя подъем и стопы изучив прежде *vattements tendus pour le pied* и *relevés* на полупальцы без *plié*, с *plié*. Необходимо повседневно отрабатывать движения для укрепления силы стоп. Важно учитывать физические возможности учениц.

В первом подготовительном классе необходимо выработать у учащихся навык сознательной работы, обучить концентрации внимания, развить чувство мышечного самоконтроля во время исполнения движений. Исполнением танцевальных композиций воспитывается чувство ансамбля, исполнения рисунка танца, музыкальность и выразительность в движениях. Грамотность исполнения движений классического танца – залог профессионального его владения

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы "Классический танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на внеурочном занятии.

Промежуточная аттестация проводится в форме занятий.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на внеурочных занятиях.

Критерии оценок

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

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Методически качественное и художественно осмысленное исполнение на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	За грамотное исполнение (методика, техника, художественное осмысление) на данном этапе обучения.
3 («удовлетворительно»)	Слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	Незнание методики исполнения движений, невыполнение учебной программы, отсутствие желания.
«зачет» (без отметки)	Достаточно грамотный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно внеурочной деятельности, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+», «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных

выпускниками знаний, умений и навыков.

Методические рекомендации педагогическим работникам.

При организации и проведении занятий по занятию «Классический танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Список литературы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Александрова Н.А., Малашевская Е. Классический танец для начинающих + DVD: Учебное пособие. 2-е изд.- СПб.: Издательство «Лань», Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2009.-128 с.

Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2020.

Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий: учебное пособие / составитель Н. А. Александрова. — 3-е, стер. — СПб: Планета музыки, 2020. — 624 с.

Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., Лань, 2007.

Звездочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие. 3-е изд,испр.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2011.- 400 с.

Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. (С 1 по 8 класс):Учебное пособие.3-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2009.- 20 с.

Меднис, Н. В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н. В. Меднис, С. Г. Ткаченко. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 60 с.

Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: Учебное пособие. 4-е изд. стер.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2008.