

**Научно-методическое учреждение
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь**

ТАНЕЦ

**Программа
факультативных занятий**

**для X-XI классов учреждений общего среднего образования
(лицеев)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа факультативных занятий «Танец» ориентирована на учащихся X-XI классов, не имеющих специальной хореографической подготовки. Программа рассчитана на 2 года обучения: 140 часов (70 часов в год).

Занятия танцем предоставляют учащимся дополнительную возможность двигательной активности, позволяют снять умственное и психическое напряжение. Они также являются источником творчества и положительных эмоций, и как следствие, влияют на успешность учебной деятельности.

Основной **целью** факультативных занятий является формирование у учащихся практических умений и навыков в области хореографического искусства.

В ходе занятий решаются следующие **задачи**:

- расширение общего кругозора учащихся через ознакомление: с историей хореографического искусства и основными танцевальными направлениями;
- формирование навыков исполнения движений в предлагаемых танцевальных направлениях;
- выявление и развитие творческих способностей личности, создание условий для ее самореализации.

Содержание программы включает следующие разделы:

1. Музыкально-ритмическое развитие.
2. Элементы партерного экзерсиса.
3. Элементы классического экзерсиса.
4. Постановочная работа.
5. История хореографического искусства.

Тематический план

№	Тема	X класс	XI класс
1.	Музыкально-ритмическое развитие	8	6
2.	Элементы партерного экзерсиса	12	10
3.	Элементы классического экзерсиса	12	12
4.	Постановочная работа	35	39
5.	История хореографического искусства	3	3
Итого		70	70

Факультативные занятия по танцу имеют практическую направленность. Вследствие этого теоретические знания даются по ходу учебно-практических занятий и не выделяются в отдельные лекционные часы, за исключением занятий с просмотром видеоматериалов концертов, конкурсов, фестивалей.

Элементы танцев в программе даны с учетом интересов учащихся. Однако это не означает, что элементы иных танцев не могут быть включены в программу факультативных занятий. Содержание программы достаточно объемно и предлагается в качестве примерной основы для работы. Педагог может самостоятельно отобрать программный репертуар, танцевальные комбинации, а также определить последовательность их изучения, исходя из возможностей учащихся.

Учебный материал, разученный на факультативных занятиях, целесообразно использовать в концертной деятельности. Контроль уровня усвоения учебного материала осуществляется в ходе концертной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Музыкально-ритмическое развитие позволяет научить учащихся ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, согласовывать с музыкой ходьбу, бег, прыжки, выполнять движения различного характера с предметами и без них, самостоятельно перестраиваться в различные фигуры, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой и т.д.

Музыкально-ритмическое развитие:

1. Понятие о темпе (быстро, медленно, умеренно).
2. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.
3. Сильная и слабая доля.
4. Понятие о такте, затакте.
5. Структура музыкального произведения: период, предложение, фраза.
6. Форма (двух- и трехчастная), куплетная форма (вступление, запев, припев).
7. Шаги: бытовой, танцевальный на различные музыкальные размеры, темпы.

8. Пространственные перестроения в зале: колонна, шеренга, диагональ, звездочка, круг внешний и внутренний, сужение и расширение круга, квадрат.
9. Повороты на месте, вокруг себя, вправо, влево.
10. Музыкально-ритмические движения с хлопками.
11. Передача в движении характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, торжественный и др.).
12. Развитие художественно-творческих способностей через игровые и танцевальные этюды.

2. ЭЛЕМЕНТЫ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Элементы партнерского экзерсиса:

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц (например – расслабиться лежа на спине, затем вытянуть ноги и напрячь все мышцы тела, после чего расслабиться и др.).
2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы (например - сидя на полу с опорой на руки сзади и вытянутыми вперед ногами – носки на себя, потом сильно вытянуть носки стараясь коснуться ими пола и др.).
3. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага (например – «лягушка» сидя или лежа на животе - бедра отвести в стороны, согнуть колени, стопы касаются друг друга подошвенной частью и др.).
4. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов (например – сидя на полу с опорой на руки упражнение «велосипед»; - стоя на коленях руки на поясе: сесть вправо, в исходную, сесть влево и др.).

5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (например – лежа на спине, левая нога вытянута выворотом, правая скользит по вытянутой ноге не отрываясь от пола, медленно выпрямить в сторону, и поднять как можно выше, вернуть в исходное положение, проделать тоже другой ногой и др.).
6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (например - лежа на спине – медленный подъем и опускание ног на пол; - сидя на полу- подъем ног в уголок и др.).
7. Упражнения для развития гибкости плечевого сустава и поясницы (например – мостик на коленях, - лежа на животе, ноги в руках – «качалка» и др.).
8. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника (например – сидя на полу ноги развести широко и делать наклоны (руки за голову) касаясь руками пола за коленом и др.).
9. Упражнения на исправление осанки (например - лежа на животе поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад, удержать это положение некоторое время, затем опустить руки на пол и расслабить мышцы и др.).

3. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС

Упражнения у станка и на середине зала вырабатывают у учащихся качества, необходимые для танцевальной техники: выворотность и силу мышц ног, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений, артистизм.

3.1. Классический экзерсис у станка:

1. Позиции ног, рук.
2. Постановка корпуса, рук, ног, головы
3. Plié (demi, grand)
4. Battement tendu
5. Battement tendu jeté
6. Rond de jambe par terre.
7. Battement fondu
8. Battement frappé
9. Battement relevé lent
10. Grand battement

3.2. Классический экзерсис на середине зала:

1. Положения корпуса: en face, epaulement croisée и effacée
2. Port de bras.

3.3. Allegro:

1. Temps levé sauté
2. Changement de pieds

4. ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА

Тематический план

№	Тема	X класс	XI класс*
1.	Белорусский танец (полька и др.)	5	5
2.	Историко-бытовой танец (полонез, вальс)	5	15
3.	Бальный танец (блюз, самба, танго, ча-ча-ча и др.)	11	9
4.	Современный танец (диско, рок-н-ролл, танцы с предметами, хип-хоп и др.)	14	10
Итого:		35	39

* В XI классе рекомендуем уделить внимание ансамблевым постановкам историко-бытовых танцев. Они могут быть украшением выпускного бала.

4.1. Белорусский танец:

Полька: па польки на месте, с продвижением, в повороте, до-за-до, галоп, поворот под рукой, приставные шаги с подскоком, подбивки.

4.2. Историко-бытовой танец:

1. **Вальс:** вальсовая дорожка, правый поворот по линии танца, поддержка в паре, тур вальса в паре, поворот партнерши под рукой, па балансе, «зеркало» со сменой мест.

2. **Полонез:** основной ход, поклон, смена мест, шен.

4.3. Бальный танец:

1. **Блюз:** основной шаг в променадной позиции, поворот под рукой девушки, поворот через правое и левое плечо обоих партнеров, смена мест с раскрытием лицом по линии танца, простая и сложная закрутка.

2. **Самба:** основной самба-ход в променадной позиции, виск вправо, влево, ботофога в променадной позиции, вольта, спотповороты.

3. **Танго:** поступательное звено, поступательный боковой шаг, променадное звено, закрытый променад, фо степ, открытый и закрытый поворот.

4. **Ча-ча-ча:** основной шаг танца, спотповорот вправо, влево, рука в руке, нью-йорк, три ча-ча-ча.

4.4. Современный танец:

1. **Диско:** пластика рук, выпады, подскоки, повороты, координационные движения ног и рук, перемещение по залу с использованием смены уровней, различных вращений и прыжков, танцевальные комбинации в разных темпах.

2. **Рок-н-ролл:** поддержка в паре, основной шаг в паре, “ворота”, “американ спин”, смена мест нижняя и верхняя.

3. **Танцы с предметами: с мажаретками, тростями, полотном и др.** Выпады вперед, подскоки, повороты с поднятием рук, «зигзаг» шагами вперед, скользящие шаги вправо и влево. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Махи предметами и вращение их в разных плоскостях, движения с перекладыванием предметов из одной руки в другую, с поворотами, с батманами. Работа предметом с одновременным перемещением по залу, наклоны, выпады, всевозможные позы.

4. **Хип-хоп:** кач, шаг с оттяжкой, прыжки по квадрату, «полукруг», кик, плетение, «зигзаг», волна, разнообразные комбинации рук, ног, корпуса, движение рук в разных плоскостях, различные комбинации плечами в сочетании с движениями ног, рук, головы.

5. ИСТОРИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

№	Тема	X класс	XI класс
1.	Танцы разных эпох (от первобытных до современных).	1	-
2.	Популярные танцы 20-го века	-	1
3	Направления современной хореографии	-	1
4.	Белорусские обрядовые танцы календарного цикла	1	-
5.	Просмотр видеозаписей с танцевальных конкурсов	1	1
Итого:		3	3

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны **ЗНАТЬ:**

- специальную терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- иметь представление о характере, выразительности и манере исполнения танцев разных направлений;
- знать краткую историю танцевального искусства.

Учащиеся должны **УМЕТЬ:**

- на слух определить: характер и структуру музыкального произведения, различать темп, ритм, жанр;
- правильно выполнять элементы классического экзерсиса, партерной и ритмической гимнастики;
- ориентироваться в пространстве и перемещаться по залу при исполнении ансамблевых композиций.
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей хореографии;
- исполнять изученные движения и комбинации артистично и музыкально.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Балет: Энциклопедия. — М. : Советская энциклопедия, 1981.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М. : Айрис Пресс, 2001.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – СПб, 2002.
4. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. – М. : Искусство, 1987.
5. Руднева, С. Ритмика. Музыкальное движение / С. Руднева, Э. Фиш. – М. : Просвящение, 1972.
6. Стриганов, В. Современный бальный танец / В.Стриганов, В. Уральская. – М. : Просвящение, 1978.
7. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е. Шереметьевская. – М. : Искусство, 1985.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания Государственного учреждения образования «Лицей Белорусского государственного университета» 27 августа 2010, протокол № 1.

Директор, кандидат химических наук

В. Э. Матулис

Зав. Кафедрой

И.И.Колтун

«27» августа 2010 г.