



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «СОЗВЕЗДИЕ ТАНЦА»

Составитель приложения

Иванова М.С., Алексеева Л.М., методисты

Оглавление

Краткие сведения о программе	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации	5
1.2 Оценочные материалы.....	10
1.3 Формы фиксации результатов контроля	22
2. Методические материалы.....	26
Конспект учебного занятия на тему: «Изучение позиций рук и ног джаз танца, изучение упражнений Rolldown, Rollup, Flatback»,	26
Мастер-класс, проведенный педагогом дополнительного образования Борисовым А.И. в рамках участия в муниципальном фестивале «Профессиональный успех».....	44
Сценарий родительского собрания хореографического коллектива «Созвездие» «Давайте знакомиться!»	45
Варианты кинезиологических упражнений с мячиками в хореографии (раздаточный материал для педагогов, участников мастер-класса) Кучукова Анна Владимировна.....	50

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	СОЗВЕЗДИЕ ТАНЦА
Автор (составитель) программы:	Борисов А.И., Кучукова А.В., педагоги дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	художественная / хореография
Возраст детей, осваивающих программу	8-16 лет
Срок реализации программы	8 лет

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Система оценки результатов освоения программы

Виды и формы контроля, которые используются в ходе реализации программы, представлены в таблице.

Виды контроля и аттестации (сроки проведения)	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль (при приеме на обучение)	Просмотр, собеседование	Диагностическая карта
Входная диагностика (начало учебного года)	Педагогическое наблюдение	Диагностическая карта
Текущий контроль (в течение учебного года)	Педагогическое наблюдение, открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, проектной деятельности	Диагностическая карта
Итоговая диагностика (конец учебного года)	Педагогическое наблюдение, открытые занятия, участие в концертах, конкурсах	Диагностическая карта, контрольные задания
Промежуточная аттестация (конец учебного года)	Зачет, экзамен	Контрольные задания
Итоговый контроль (итоговая аттестация) (конец учебного года)	Экзамен	Контрольные задания

Входной контроль в форме просмотра и собеседования проводится с целью оценки физических данных и способностей детей, поступающих на первый год обучения, или определения возможности зачисления на второй и последующие годы обучения тех учащихся, которые ранее занимались хореографией в других детских объединениях. Перед зачислением на первый год обучения оценивание проводится по показателям: чувство ритма, пластичность, координация. Для зачисления на второй и последующие годы учащимся необходимо продемонстрировать хореографические знания и навыки, соответствующие программе конкретного года обучения.

Для отслеживания динамики изменений в формировании знаний и исполнительских навыков по разным хореографическим направлениям, а также развития у детей метапредметных навыков и личностных качеств используются диагностические карты, данные в которых фиксируются на протяжении всего периода обучения ребенка в студии.

Личностные качества и метапредметные навыки оцениваются только путем педагогического наблюдения в ходе текущего контроля на занятиях, мероприятиях, участия в проектной деятельности. Для их диагностики выбраны следующие критерии:

личностные результаты:

- физическое развитие;
- культура внешнего вида и поведения;

метапредметные результаты:

- умение организовывать и оценивать свою деятельность;
- коммуникативные навыки, умение сотрудничать.

Для оценивания *предметных результатов*, кроме педагогического наблюдения, используются итоговые контрольные задания по танцевальным направлениям, оценка участия детей в открытых занятиях, концертных выступлениях, конкурсах. Предметные результаты оцениваются по годам обучения на основании следующих критериев:

1 год обучения – хореографические навыки, чувство ритма;

2 – 5 годы обучения – техника исполнения, теория, музыкальность;

6 – 8 годы обучения – техника исполнения, теория, артистичность.

Указанные критерии по всем трем группам результатов, в зависимости от степени выраженности, оцениваются по трехуровневой системе: высокий, средний, низкий. Периодичность диагностики – два раза в течение учебного года. Полученные данные по каждой группе учащихся заносятся, соответственно, в начале и конце учебного года в диагностическую карту. Описание критериев по уровням в зависимости от степени их выраженности и образцы диагностических карт представлены в приложении к программе.

Дополнительными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность учащихся и их родителей в выбранном виде деятельности, результаты участия в конкурсных мероприятиях.

Для повышения у детей ответственности к занятиям и мотивации к участию в конкурсах каждый учащийся, начиная со второго года обучения, получает «Дневник учета успеваемости», в котором собирается информация обо всех успехах и достижениях ребенка: результаты прохождения промежуточной аттестации, участия в конкурсных мероприятиях, в проектной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проходит в конце каждого года обучения (май) в форме зачета (для 1 и 2 года обучения) или экзамена (3–7 годы обучения) и включает теоретические вопросы, выполнение практических заданий, результаты участия в конкурсе «Созвездие ФЕСТ».

Промежуточная аттестация оформляется протоколом и является основанием для перевода учащихся на следующий учебный год.

В соответствии с программой разделы (танцевальные направления), по которым проводится промежуточная аттестация, зависят от года обучения:

1 год обучения – раздел «Азбука хореографии» (оценка начальных хореографических навыков);

2, 3 год обучения – разделы «Классический танец» и «Русский танец»;

4–8 годы обучения – разделы «Классический танец», «Народно-сценический танец» и «Современный танец».

Каждый из указанных разделов оценивается по трем критериям: теоретические знания, техника исполнения и музыкальность в баллах по 10-балльной шкале (от 1 до 10). Для выставления максимального значения (10 баллов) продемонстрированные учащимся знания и навыки должны соответствовать для каждого критерия следующим требованиям:

теоретические знания (устный опрос) – уверенное знание и активное использование специальной терминологии; знание особенностей исполнения элементов; умение показать и объяснить логику изученных упражнений и комбинаций по разным направлениям;

техника исполнения – безупречное (отличное), методически грамотное исполнение всех элементов, комбинаций, танцевальных композиций, отличная техника исполнения элементов повышенной сложности (прыжков, вращений);

выразительность (артистичность) – абсолютная музыкальность исполнения, эмоциональная выразительность всех движений, поз, мимики; артистическое отображение сюжетной линии танца и характеров персонажей. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в зачетной ведомости.

Итоговая аттестация проходит в конце восьмого года обучения (апрель-май) в форме экзамена, включающего контрольные задания по трем хореографическим направлениям: классический танец, народно-сценический танец, современный танец. Итоговая аттестация оформляется протоколом и является основанием для выдачи свидетельства о дополнительном образовании.

Промежуточная и итоговая аттестация оцениваются в баллах по 10-балльной шкале. Подробная информация о системе оценки результатов освоения программы, включая образцы диагностических карт и контрольные задания для каждого учебного года, представлена в приложении к программе – «Мониторинг образовательных результатов учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Созвездие танца».

:

Мониторинг образовательных результатов учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «СОЗВЕЗДИЕ ТАНЦА»

Для оценки качества реализации программы используется мониторинг образовательных результатов учащихся, который включает три составляющих:

- педагогическая диагностика,
- промежуточная и итоговая аттестация,
- портфолио личных достижений.

Диагностика образовательных результатов отслеживается по трем основным группам: личностные результаты, метапредметные и предметные.

Личностные качества детей и метапредметные навыки оцениваются только путем педагогического наблюдения в ходе текущего контроля на занятиях, мероприятиях, участия в проектной деятельности.

Для диагностики **личностных результатов** выбраны два критерия:

- физическое развитие;
- культура внешнего вида и поведения.

Выбор данных критериев обусловлен двойной значимостью, как для личностного развития ребенка, так и достижения предметных результатов. Физическое развитие является фундаментом здоровья ребенка и базой для успешного овладения основами хореографии. Внешний вид и поведение учащегося не только свидетельствуют об уровне сформированности его этических и эстетических качеств, но и являются оцениваемым показателем публичных выступлений коллектива.

Для оценки **метапредметных результатов** используются критерии:

- умение организовывать и оценивать свою деятельность;
- коммуникативные навыки, умение сотрудничать.

Для диагностики **предметных результатов**, помимо наблюдения, используется устный опрос, а также учитываются данные аттестации и участие во внутрисклудийном конкурсе «Созвездие ФЕСТ». Выбранные критерии по предметным результатам в зависимости от года обучения различаются.

Для первого года обучения:

- хореографические навыки;
- чувство ритма.

Со второго года и до завершения обучения:

- теория;

- техника исполнения;
- музыкальность (для 6–8 годов обучения – артистичность).

Указанные критерии по всем трем группам результатов, в зависимости от степени выраженности, оцениваются по трехуровневой системе: высокий, средний, низкий. Периодичность диагностики – два раза в течение учебного года. Продолжительность наблюдения – две недели. Полученные данные по каждой группе учащихся заносятся, соответственно, в начале и конце учебного года в диагностическую карту.

Диагностика помогает отслеживать динамику личностного роста учащихся, развития их метапредметных навыков и хореографических способностей и является важным инструментом самооценки педагогической деятельности. Данные диагностики по конкретным учащимся являются закрытой информацией, поэтому итоговые результаты за учебный год представляются по группе в целом с использованием таблиц или диаграмм. Краткое описание критериев результативности освоения программы по группам результатов и уровням представлено в таблице. Уровень развития личностных качеств и метапредметных навыков оценивается с учетом возраста детей.

Критерий	Уровень	Описание
Личностные результаты		
Физическое развитие	низкий	Низкая физическая выносливость; неуверенная координация движений, плохая ориентировка в пространстве зала (сцены); плохая гибкость; практически отсутствуют хореографические данные (выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг); общее соматическое состояние ослабленное (высокая заболеваемость); низкая адаптация к изменениям, проявляется эмоциональная неуравновешенность
	средний	Хорошая выносливость и быстрота движений; уверенная координация движений в пространстве зала; хорошая гибкость корпуса, балетная осанка и достаточно выраженная пластичность; хореографические данные на среднем уровне; пропорции тела гармоничны; состояние здоровья стабильное, эмоциональная и физическая адаптация достаточно хорошие
	высокий	Высокая выносливость, быстрота и сила движений; уверенное владение своим телом; хорошая координация; умение хорошо ориентироваться в пространстве сцены; высокая гибкость и

		пластичность всех частей тела, грациозность движений; хорошие хореографические данные, физическое здоровье стабильно хорошее, высокая адаптация к изменениям, хорошая стрессоустойчивость
Культура внешнего вида и поведения	низкий	Небрежное отношение к своему внешнему виду; частое нарушение общепринятых норм поведения; проявление неуважения и грубости по отношению к другим людям; безответственное отношение к своим словам и поступкам; низкая самокритичность; ориентированность на достижение личных интересов
	средний	Достаточно аккуратен, в большинстве случаев соблюдает правила и нормы общественных взаимоотношений; адекватная оценка своего поведения; большей частью учитывает интересы других людей; ценностные категории являются желательными ориентирами
	высокий	Всегда аккуратен в деталях внешнего вида и по отношению к вещам; по отношению к окружающим почти всегда присутствуют доброжелательность и уважение; хорошо развито чувство ответственности; ценности самосовершенствования имеют важное значение
Метапредметные результаты		
Умение организовывать и оценивать свою деятельность	низкий	Плохая организация своей деятельности; легко отвлекается, с трудом удерживает учебную задачу; отсутствует инициатива и самостоятельность; слабый самоконтроль и неадекватная самооценка своей деятельности
	средний	Добросовестное отношение к занятиям; умеет ставить цели, но затрудняется в определении алгоритма их достижения; стремится к достижению результата; адекватно оценивает свою деятельность, но для ее корректировки нуждается в поддержке педагога
	высокий	Хорошая самодисциплина; умение организовывать свою деятельность на всех этапах (целеполагание, реализация, анализ результатов); проявляет инициативность при организации совместных дел со сверстниками; высокая творческая

		самостоятельность
Коммуникативные навыки, умение сотрудничать	низкий	Низкая коммуникабельность (готовность «замкнуться» или агрессивно отреагировать на замечания); избегание общения со сверстниками; учебное сотрудничество только при поддержке педагога
	средний	Проявляет доброжелательность к окружающим; легко идет на контакт со сверстниками в учебных ситуациях; затрудняется проявлять инициативу и самостоятельность при совместной реализации творческих задач; достаточно сложно воспринимает критические замечания
	высокий	Адекватно и доброжелательно реагирует на конструктивные замечания со стороны сверстников и педагога; умеет организовать сотрудничество со сверстниками для решения творческих и проектных задач; умеет представлять результаты совместной работы в форме презентации
Предметные результаты		
Хореографические навыки	низкий	Плохо контролирует осанку, положение тела; упражнения и комбинации исполняются неточно; ноги расслаблены, выворотность стоп отсутствует
	средний	Умеет контролировать осанку и корпусный подъем, но при напоминании педагога; упражнения выполняет достаточно четко; при выполнении танцевальных комбинаций может ошибаться; выворотность ног и натянутость стоп при контроле педагога
	высокий	Самостоятельно и осознанно контролирует осанку; умеет владеть телом; упражнения и танцевальные комбинации исполняет уверенно, четко и легко; обладает натянутостью стопы и выворотностью
Чувство ритма	низкий	Плохо справляется с музыкальным темпоритмом даже под контролем педагога; не может воспроизвести в хлопках (притопах) даже самый простой ритм
	средний	Правильно исполняет музыкальные комбинации с простым ритмическим рисунком; при усложнении темпоритма необходим контроль педагога, но даже при этих условиях может ошибаться
	высокий	Самостоятельно и четко исполняет движения в

		темпе и ритме музыкального произведения согласно программе
Теория	низкий	Знания фрагментарны; плохо ориентируется в терминологии, методах и правилах исполнения упражнений, движений и композиций без контроля педагога
	средний	Владение специальной терминологией; знание, но не всегда успешное применение на практике правил исполнения программных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
	высокий	Свободное владение специальной терминологией в форме активного словаря; успешное применение методических правил исполнения программных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
Техника исполнения	низкий	Нарушение техники при исполнении даже простых упражнений и комбинаций, путается в порядке исполнения упражнений
	средний	Хорошее исполнение основных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
	высокий	Четкое, методически грамотное исполнение всех элементов (в т.ч. прыжков и вращений), композиций и танцев в соответствии с программой
Музыкальность	низкий	Плохо «слышит» музыку, даже в простых комбинациях часто сбивается с темпоритма
	средний	Хорошая музыкальность исполнения движений, почти безошибочное попадание в ритм
	высокий	Абсолютная музыкальность исполнения движений, четкое соблюдение музыкально-ритмического рисунка даже в сложных комбинациях
Артистичность	низкий	Эмоциональная выразительность движений слабо выражена или полностью отсутствует
	средний	Умение отображать в движениях и позах характер танца, но не очень выразительно
	высокий	Умение ярко, узнаваемо и выразительно отображать характер танцевальной композиции с помощью движений, поз и мимики

Контрольное занятие для учащихся 1 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как называется подъем на полупальцы?
2. Как переводится plié?
3. Какие виды plié вы знаете?
4. Какие позиции ног вы знаете?
5. Как переводится battement tendu?
6. Какие позиции рук вы знаете?
7. Из какой позиции ног выполняется поклон?
8. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Упражнение relevé по 6 и 1 позициям (подъем на полупальцы).
2. Demi и grand plié по 1 позиции ног (приседания).
3. Battement tendu.
4. Прыжки по 6 позиции ног.
5. Гармошка и елочка.
6. Назвать и показать точки в хореографическом зале.
7. Танцевальный шаг с носка, с подъемом колена, бег.
8. Выделить в музыке сильную долю.
9. Plié по 1 параллельной позиции.
10. Шаг польки.
11. Подскоки на месте и в продвижении.
12. Комплекс упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы.
13. Положение «бабочка», «колечко», «лодочка», «книжка».
14. Элементы акробатики: стойка на руках, березка без рук, кувырок вперед и назад, «волна», выход в мостик, колесо.

III. Практическая работа по исполнению танцевальных комбинаций и упражнений на освоение пространства хореографического зала:

1. Шаги с подъемом колена по точкам 1, 3, 5, 7.
2. Танцевальный этюд на основе шага польки и подскоков.
3. Кросс на основе шагов и прыжков.
4. Танцевальный этюд на основе элементов народного танца.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Контрольное занятие для учащихся 2 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится Demi и grand plie?
2. Какие позиции ног классического танца вы знаете?
3. Как переводится battement tendus jete?
4. Какие позиции рук классического танца вы знаете?
5. Из какой позиции ног выполняется rond de jambe par terre?
6. Как переводится sur le cou de pied?
7. Как переводится battements fondu?
8. Что обозначает положение en face?
9. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений лицом к станку

1. Demi и grand plie по I, II позициям;
2. Battement tendu из I позиции во всех направлениях;
3. Battements tendus pour le pied в сторону;
4. Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях;
5. Demi rond de jambe par terre, rond de jambe par terre;
6. Положение ноги sur le cou de pied;
7. Battements fondu носком в пол во всех направлениях;
8. Battements releve lent из I позиции на 45 и 90 градусов во всех направлениях;
9. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях;
10. Port de bras (перегибы корпуса) в сторону, назад;
11. Прыжок temps leve saute по I, II позициям;
12. Трамплинные прыжки.

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. I, II, III позиция ног;
2. Подготовительное положение, I, II и III позиции рук;
3. I форма port de bras на середине зала;
4. Demi plie по I, II позициям;
5. Battements tendus из I позиции во всех направлениях;
6. Demi rond de jambe par terre, rond de jambe par terre;
7. Battements releves lent во всех направлениях на 90 градусов;
8. Releves по I, II позициям;
9. Прыжок temps leve saute по I, II позициям (2 полугодие).

Контрольное занятие для учащихся 3 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится battements tendus pour le pied?
2. Как переводится epaulement croisee и epaulement efface?
3. Как переводится rond de jambe par terre?
4. Какие позиции рук классического танца вы знаете?
5. Как переводится battements frappes?
6. Как переводится battements releve lent?
7. Как переводится grand battements jete?
8. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук);
2. Demi plie по I, II, V позициям;
3. Grand plie по I, II позициям;
4. Battement tendu из I, V позиций во всех направлениях;
5. Battements tendus pour le pied в сторону;
6. Battements tendus jete из I, V позиций во всех направлениях;
7. Battements tendus jete pique;
8. Demi rond de jambe par terre, rond de jambe par terre;
9. Battements fondu носком в пол во всех направлениях лицом к станку;
10. Battements frappes лицом к станку;
11. Battements releves lent из V позиции на 90 градусов во всех направлениях;
12. Grand battements jete из V позиции во всех направлениях;
13. Pas de bourre suivi лицом к станку.

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Demi plie по I, II, V позициям;
2. Grand plie по I, II позициям;
3. Battement tendu pour le pied из I, V позиций;
4. Battements tendus jete pique из V позиции;
5. Battements releves lent из V позиции на 90 градусов во всех направлениях;
6. Grand battements jete из V позиции;
7. Temps leve saute по I, II, V позициям;
8. Petit changement de pied;
9. Pas echarpe по II позиции с работой рук;
10. Понятие epaulement (croisee, efface), маленькие и большие позы носком в пол.

Контрольное занятие для учащихся 4 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится battements tendus jete balancoire?
2. Что означает поза epaulement croisee и epaulement efface?
3. Как переводится battements soutenus?
4. Какие формы port de bras вы знаете?
5. Как переводится petit battement?
6. Как переводится pas glissade?
7. Какие позы arabesque вы знаете?
8. Как переводится temps lie par terre?
9. Как переводится Pas balance?
10. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. Demi и grand plie по I, II, V, IV позициям;
2. Battement tendu pur le pied в позах croisee, efface;
3. Battements tendus jete balancoire;
4. Battements soutenus во всех направлениях носком в пол на всей стопе;
5. Rond de jambe par terre на demi plies;
6. Demi rond на 45 градусов en dehors, en dedans;
7. Battements fondus на 45° во всех направлениях, с plie – releves;
8. Battement double frappes;
9. Petit battement;
10. Grand battements jete в больших позах croisee и efface;
11. III форма port de bras;
12. Полуповороты у станка на полупальцах по V позиции;
13. Pas glissade в сторону у станка;
14. Sissone ferme в сторону у станка;

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Demi и grand plie по I, II, V позициям;
2. Battements tendus во всех направлениях в малых позах, в сочетании с pour le pied и demi plie;
3. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique;
4. Battements fondus во всех направлениях на 45°;
5. Battements frappes во всех направлениях на 45°;

6. battements releves lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe в позах croisee, efface;
7. Battements developpe во всех направлениях;
8. Grand battements jete во всех направлениях в ерауlement4
9. Por de bras – II и III форма;
10. Поза ecarte – вперёд и назад;
11. Поза arabesque I, II, III;
12. Temps lie par terre en dehors, en dedans;
13. Pas balance;
14. Pas assemble;
15. Sissonne simple en face;
16. Grand changement de pied;
17. Pas glissade;
18. Sissone ferme.

Контрольное занятие для учащихся 5 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится passé par terre?
2. Что означает поза ерауlement croisee и ерауlement efface?
3. Как переводится battements soutenus?
4. Какие формы port de bras вы знаете?
5. Как переводится en dehors et en dedans?
6. Как переводится pas glissade?
7. Какие позы arabesque вы знаете?
8. Как переводится pas de bourre?
9. Что означает en tournant?
10. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. Battement fondus во всех направлениях на 45°, с выходом на полупальцы, с plie releve;
2. Battement soutenus на 45° во всех направлениях;
3. Battement double frappes во всех направлениях на 45°, на полупальцах;
4. Petit battement на полупальцах;
5. Battement releve lent на 90° во всех направлениях в больших позах;
6. Battement developpe на 90° во всех направлениях, в больших позах;

7. Полный поворот на двух ногах по V позиции;

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Grand plié по всем позициям – в сочетании с releve, port de bras, перегибами корпуса;
2. Battement tendus в малых позах – в сочетании с pour le pied, passé par terre и demi plié;
3. Battement tendus jetés во всех направлениях в малых позах – в сочетании с pique, balancoire;
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie;
5. Battements fondus во всех направлениях; в сочетании с battement soutenus;
6. Battement releve lent, battement developpe на 90° в больших позах, во всех направлениях;
7. Port de bras – изучение IV формы;
8. IV arabesque;
9. Pas de bourre по V позиции;
10. Туры по V позиции;
11. Pas echappe по II позиции en tournant;
12. Double assemble в сторону, assemble вперед и назад en face, в epoulement;
13. Pas glissade вперед и назад en face, в epoulement;
14. Sissone ferme вперед и назад en face, в epoulement;

Контрольное занятие для учащихся 6 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится pas de chat?
2. Что означает поза epaulement croisee и epaulement efface?
3. Как переводится sisson simple?
4. Какие формы port de bras вы знаете?
5. Как переводится temps lie par terre?
6. Как переводится pas glissade?

7. Какие позы arabesque вы знаете?
8. Как переводится grand pas jete?
9. Что означает en tournant?
10. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. Demi и grand plie с рукой en dehors, en dedans;
2. Battement tendus pour batterrie;
3. Battement tendus jetes в сочетании с pour le pied, pique, balansoire;
4. Pas tombee;
5. Battement fondus с plié relevés на всей стопе с фиксацией ноги на 45°;
6. Battement fondus с demi rond на 45° en dehors, en dedans;
7. Battement frappes с окончанием в demi plie носком в пол и поворотом в малые позы;
8. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans;
9. Battements developpes в больших позах в сочетании с arabesques;
10. Grands battemnets jetes с passe par terre через I позицию и с фиксацией ноги носком в пол.

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Por de bras – все формы;
2. Plié по всем позициям – в сочетании с releve, por de bras, перегибами корпуса;
3. Battement tendus в малых позах – в сочетании с pour le pied, passé par terre и demi plié;
4. Battement tendus jetes во всех направлениях в малых позах – в сочетании с pique, balancoire;
5. Preparation к pirouette с IV позиции;
6. Arabesque: I, II, III, IV;
7. Temps lie par terre en dehors et en dedans, temps lie par terre с перегибом корпуса;
8. Sisson ouverte на 45 о во всех направлениях;
9. Pas de chat;
10. Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupe assemble;
11. Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали;

12. Сценический *sisson* в *I arabesque*;

13. Заноски *royle*.

Контрольное занятие для учащихся 7 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится *pour batterrie*?
2. Что означает *pointee*?
3. Как переводится *pas tombe*?
4. Какие формы *port de bras* вы знаете?
5. Как переводится *sisson ouverte*?
6. Как переводится *degagee*?
7. Какие позы *arabesque* вы знаете?
8. Как переводится *battements double frappes*?
9. Что означает *en tournant*?
10. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. *Demi* и *grand plie* по I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук, *port de bras* (движения рук, перегибы корпуса) и *degagee* по II и IV позициям;
2. *Battements tendus* по V и I позициям во всех направлениях *en face* и на позы (*croisee, efface, ecarte*) в комбинации с: *battements tendus pour le pied* в сторону; *double battements tendus*; *pour batterrie*;
3. *Battement tendus jetes* по V и I позиции во всех направлениях *en face* и на позы (*croisee, efface, ecarte*) в комбинации с *battements tendus jetes c rique*; *balancoire*;
4. *Demi rond de jambe* на 45° *en dehors, en dedans* на целой стопе и на *demi plié*; *port de bras* (перегибы корпуса) в различных сочетаниях в сторону, вперед, назад; III форма *port de bras* с вытянутой ногой назад;;
5. *Battements fondus* во всех направлениях на 45°, *en face* и на позы в комбинации с *plie releves* на всей стопе и с выходом на полупальцы;
6. *Battements soutenu* во всех направлениях носком в пол, на 45°;
7. *Pas tombe* с фиксацией ноги в положении *sur le cou de pied* на месте и с продвижением; с продвижением и фиксацией ноги носком в пол, фиксацией ноги на 45°; на полупальцах во всех направлениях;

8. Battements frappes et battements double frappe во всех направлениях в комбинации с battements double frappes с окончанием в demi plie; с окончанием в demi plie носком в пол и поворотом в малые позы;
9. Adagio в сочетании с battements releves lents на 90°, battements developpes, battements developpes в сочетании с plie releves во всех направлениях;
10. Grands battements jetes из I, V позиций во всех направлениях en face и на большие позы (croisee, efface, ecarte) в комбинации с pointee; с passe par terre через I позицию и с фиксацией ноги носком в пол;
11. Поворот fouette с открытой ногой носком в пол на 45°, на 90°: на полупальцах с plie releve; с полупальцев с окончанием в demi plie.

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Demi и grand plie по I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук;
2. Battements tendus по V и I позициям во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с pour le pied, demi plie в сторону, double battements tendus, в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesques;
3. Battements tendus jetes по V и I позиции во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с battements tendus jetes с pique, в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesques;
4. Battement fondu с plie releve на всей стопе с фиксацией ноги на 45°;
5. Battement fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans на целой стопе и на полупальцах;
6. Battements frappes et battements double frappes во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с носком в пол и на 45°, с окончанием в demi plie и фиксацией ноги носком в пол;
7. Preparation к pirouette с IV, V позиции;
8. Temps leve saute по I, II, IV, V позициям на месте и с продвижением;
9. Petit changement de pied et grand changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота;
10. Pas echappe en tournant на 1/4 поворот, battue;
11. Pas assemble в сторону, вперед и назад с продвижением в сочетании с pas glissade;
12. Pas assemble с продвижением приемом шаг coupe 2;
13. Double assemble;

14. *Sissonne simple en face en tournant* на 1/2 поворота в сочетании с шагом *coupe-assemble*;
15. *Pas glissade* в сторону, вперед, назад;
16. *Sissone tombe* в сторону, вперед, назад;
17. *Pas chasse* в сторону, вперед, назад;
18. *Sissone ferme* в сторону, вперед, назад в I, II, III *arabesque*;
19. *Entrechat catre, royale*;
20. *Sisson ouverte* на 45° во всех направлениях;
21. *Sisson ouverte par developpe* на 90° *en face*;
22. *Sisson ouverte* с окончанием в *attitude* с *epaulement* на *epaulement*;
23. *Grand pas jete* с продвижением вперед по диагонали в сочетании с *pas glissade*;

Контрольное занятие для учащихся 8 года обучения

I. Теоретическая часть. Ответы на вопросы.

1. Как переводится *rond de jambe en lair*?
2. Что означает *adagio*?
3. Как переводится *grand rond* на 90° *en dehors et en dedans*?
4. Какие формы *port de bras* вы знаете?
5. Как переводится поворот *fouette*?
6. Как переводится *pas failli*?
7. Какие позы *arabesque* вы знаете?
8. Как переводится *pas assemble en tournants*?
9. Что означает *grand pas jete*?
10. Назовите основные правила техники безопасности на занятии.

II. Практическая часть. Исполнение упражнений у станка.

1. *Rond de jambe en lair en dehors, en dedans*;
2. *Grand rond* на 90° *en dehors et en dedans*;
3. *Battement soutenus* на 45° во всех направлениях;
4. *Battement frappes et battements double frappe* во всех направлениях в комбинации с *battements double frappes* с окончанием в *demi plie*;
5. *Battement frappes et battements double frappe* с окончанием в *demi plie* носком в пол и поворотом в малые позы;
6. *Petit battements* с акцентом *sur le cou de pied*;

7. Adagio в сочетании с battements releves lents на 90° , battements developpes во всех направлениях;
8. Adagio в сочетании с battements developpes с plie releves (положение attitude вперед и назад, как составная часть adagio);
9. Grands battements jetes из I, V позиций во всех направлениях en face и на большие позы (croisee, efface, ecarte) в комбинации с pointee, passe par terre через I позицию и с фиксацией ноги носком в пол;
10. Поворот fouette с открытой ногой носком в пол на 45° , на 90° на полупальцах с plie releve и с полупальцев с окончанием в demi plie;

III. Практическая часть. Исполнение упражнений на середине зала.

1. Grand plié по всем позициям – в сочетании с releve, por de bras, перегибами корпуса;
2. Battement tendus по V и I позициям во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с battements tendus en tournent на $1/4$ поворота;
3. Battements tendus jetes по V и I позиции во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с battements tendus jetes с pique;
4. Battements tendus jetes в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesques;
5. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie;
6. Battements fondus во всех направлениях носком в пол, на 45° , en face, в малых и больших позах в комбинации с soutenu и demi plie во всех направлениях на 45° ;
7. Battements fondu с plie releve на всей стопе с фиксацией ноги на 45° с demi rond на 45° en dehors, en dedans на целой стопе и на полупальцах;
8. Grands battements jetes из I, V позиций во всех направлениях en face, в больших позах в комбинации с pointee;
9. Preparation к pirouette с IV, V позиции;
10. Pas assemble en tournants по $1/4$ круга;
11. Entrechat-quatre;
12. Sissonne simple en tournant en dehors et en dedans;
13. Pas jetes battu;
14. Pas failli;

15. Grand sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением;
16. Pas emboites en tournant с продвижением в сторону и по диагонали;
17. Grand pas de chat;
18. Grand pas assemble в сторону и вперед с V позиции, шага – coupe, pas glissade, sissonne tombee, devloppe-tombe вперед;
19. Grand pas jete вперед в позах attitude croisee, III arabesque с V позиции, шага – coupe; attitude efface, I и II arabesque с V позиции, шага – coupe, pas glissade et pas chasse.

Средние баллы, полученные по каждому из разделов (танцевальных направлений), начиная с третьего года обучения, переводятся в оценки следующим образом: от 7,6 баллов и выше – 5 (отлично), от 5,6 до 7,5 – 4 (хорошо), от 4 до 5,5 – зачет (оценка «3» не выставляется).

Если по результатам промежуточной аттестации учащийся набрал менее 4 баллов, ему предлагается пройти повторное обучение.

Дополнительным фактором успешности прохождения промежуточной аттестации является участие детей во внутрискудийном конкурсе «Созвездие ФЕСТ». Учащиеся представляют на конкурс номера, которые они самостоятельно подготовили. Стать участниками этого, ставшего уже традиционным, конкурса могут учащиеся, начиная с третьего года обучения. Критерии оценивания конкурса «Созвездие ФЕСТ»: музыкальность, исполнение, соответствие темы, художественное оформление (костюм, музыкальное сопровождение), балетмейстерская работа.

Промежуточная аттестация оформляется протоколом и является основанием для перевода учащихся на следующий учебный год.

Итоговая аттестация проходит в конце восьмого года обучения (апрель-май) в форме экзамена, включающего контрольные задания по трем хореографическим направлениям: классический танец, народно-сценический танец, современный танец.

Выбор критериев и система оценивания аналогичны промежуточной аттестации. Также учитываются результаты участия в конкурсе «Созвездие ФЕСТ».

Итоговая аттестация оформляется протоколом и является основанием для выдачи свидетельства о дополнительном образовании.

Портфолио личных достижений

Для повышения у детей ответственности к занятиям и мотивации к участию в конкурсах и фестивалях различного уровня каждый учащийся, начиная со второго года обучения, получает «Дневник учета успеваемости». В этот дневник клеивается фотография ребенка, указывается дата его рождения, зачисления в д/о, показатели физического здоровья, информация о коллективе (название, фамилия руководителя, база для занятий), информация о родителях (с их согласия).

В дневнике собирается информация о прохождении промежуточной аттестации и об участии ребенка в конкурсных мероприятиях: дата проведения конкурса или фестиваля, название и статус мероприятия, занятое место. Также в дневники записываются названия и результаты участия в проектной деятельности.

Дополнительно есть страницы: «Рекомендации и замечания», «Личные достижения», «Коллективные достижения»

Для повышения мотивации участия в конкурсах и фестивалях различного уровня каждый учащийся получает «Дневник танцора», в котором имеется его фотография, дата рождения, название коллектива, фамилия руководителя, дата выдачи. В «дневнике танцора» фиксируется дата проведения конкурса или фестиваля, занятое место, название и статус мероприятия, дисциплина. Ставится печать организации, проводящей конкурс.

Дневник танцора

ФОТО

Фамилия _____

Имя _____

Дата рождения «__» _____ г.

Учреждение, коллектив _____

Руководитель ФИО _____

Дата выдачи
«_____» _____ г.

Дата	Оценка, занятое место	Мероприятие, статус, место проведения, дисциплина	Подпись (печать)

2. Методические материалы

Конспект учебного занятия на тему: «Изучение позиций рук и ног джаз танца, изучение упражнений Rolldown, Rollup, Flatback»,

проведенного педагогом дополнительного образования по хореографии
Борисовым Артемом Ивановичем
с учащимися 3-4 класса
на базе МОУ «Лицей № 1» г. Всеволожска
7 февраля 2020 г.

(В рамках V муниципального фестиваля «Профессиональный успех»,
номинация «Лучший педагог дополнительного образования»)

Всеволожск
2020

Педагог дополнительного образования – Борисов Артем Иванович

Наименование творческого объединения

Хореографический коллектив «Созвездие», МБОУДО ДДЮТ Всеволожского района.

Состав учебной группы:

- 10 человек, девочки, I год обучения;
- Возраст: 9–10 лет

Программа: «Созвездие танца», I год обучения;

Предмет Основы современного танца

Тема учебного занятия:

- «Части урока (Изоляция (разминка), Экзерсис на середине зала, кросс, прыжки). **Изучение позиций рук и ног джаз танца, изучение упражнений Roll down, Roll up, Flat back** »
- I год обучения, степень сложности занятия: высокая.

Цель занятия:

- ✓ освоение и закрепление нового материала: «**Экзерсис на середине зала: позиции рук и ног в Джаз-танце**»

Задачи занятия:

Обучающие:

- заложить основы современного танца , изучение позиций ног и рук
- освоение и отработка техники исполнения упражнений Roll down, Roll up, Flat back

Развивающие:

- развивать внимание, мышление, память при исполнении движений экзерсиса;
- развивать воображение;
- развивать умение сотрудничать, осуществлять совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся правильные отношения к уроку, как к овладению знаниями и умениями перед выходом на сцену.

Форма организации работы: групповая и по подгруппам.

Тип занятия: Комбинированное занятие

(закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков, изучение, усвоение нового материала, самостоятельное применение знаний).

Структура и ход занятия

Этапы занятия	Методы обучения	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
Организационный момент (3 мин)	<i>Информационно – рецептивный метод</i>	Приветствует обучающихся; Объявление темы занятия: — Сегодня тема нашего занятия: <i>Изучение позиций рук и ног джаз танца, изучение упражнений Rolldown, Rollup, Flatback.</i>	Дети строятся у двери кабинета. Входят в класс на п/п, идут вдоль станков до своего места. Встают в 1 позицию. Учащиеся делают поклон.	Личностные: эмоциональный настрой Регулятивные: прогнозирование своей деятельности Коммуникативные: планирование сотрудничества педагога и обучающихся.

	<p><i>Метод стимулирования и мотивации.</i></p>	<p>— Наш урок будет строиться в таком порядке: сначала мы повторим этапы урока – Изоляция (разминка), Экзерсис на середине зала. Изучим движения <i>Rolldown, Rollup, Flatback.</i></p> <p>И – сюрприз! Посмотрим на видео материале – исполнения и познакомимся с направлением джаз модерн в хореографических коллективах, на примере лучших хореографических работ. Затем, немного подвигаемся – Кроссом. А напоследок, попрыгаем.</p>		
--	---	---	--	--

<p>Основная Часть 1 (18 мин)</p> <p>Изоляция (разминка)</p>	<p><i>Репродуктивный метод</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебно – практические работы <p><i>Информационно – рецептивный метод</i></p>	<p>Называет исполняемое движение.</p> <p>1. Изоляция (Разминка)</p> <p>- Хаотичный разогрев. (Ученики начинают хаотично ходить по всей площадке зала, сначала передом, потом задом) Обязательное условие: не сталкиваться. Постепенно убыстрятся шаг до максимальной скорости и вдруг, по команде педагога, обучающиеся останавливаются и делают позы на разных уровнях (пол, середина, обычный, прыжок). Ученики фиксируют позу, пока педагог считает до 5-ти. Далее возобновляется хаотичное движение шагом, убыстряя скорость. Вторично по команде педагога, обучающиеся</p>	<p>Выполняют</p> <p>1.Изоляция (разминка)</p> <p>- Хаотичный разогрев.</p> <p>Повторение задачи педагога, затем под музыку</p>	<p>Личностные: выработка мотивации к обучению и познанию</p> <p>Познавательные: формирование умения пользоваться специальной терминологией, знание правил исполнения движений, умение ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Регулятивные: определение своего знания или незнания, формирование осознания логики построения экзерсиса.</p> <p>Коммуникативные: формирование умения отвечать за себя, умения правильно</p>
---	--	---	---	---

		<p>останавливаются и делают новые позы. Ученики фиксируют позу, пока педагог считает до 10-ти. Далее возобновляется хаотичное движение шагом, которое постепенно переходит в бег передом. Бег передом по команде педагога меняется на бег задом. По команде педагога, обучающиеся резко останавливаются на любом месте и садятся на ягодицы. Начинается вращение на полу в любую сторону, педагог считает до 10-ти. Далее ученики резко встают на одну любую ногу, вторая нога оторвана от пола в любом положении. Руки открыты в стороны. Сразу закрывают глаза и пытаются устоять как</p>	<p><i>- Разминка на середине зала.</i> Повторение движений за педагогом</p>	<p>воспринимать вопрос, умения оформлять свои мысли в устной речи, умение слушать других учащихся, уважать право другого ученика ответить на вопрос педагога.</p>
--	--	---	---	---

<p><i>Экзерсис на середине зала.</i></p> <p><i>Актуализация знаний</i></p>	<p><i>Метод проблемного изложения</i></p>	<p>можно дольше в этом положении.</p> <p>- Разминка на середине зала.</p> <p>- упражнения для разминки шейного отдела (наклоны, повороты, круги, полукруги, Zundari); упражнения для развития плечевого пояса (круги, махи) и грудной клетки (Contraction, Release); упражнения на тазобедренный отдел – пелвис (крест, круг),;упражнение для тонуса мышц рук; упражнение для силы стоп.</p>	<p>2. Изучение позиций рук с 1 по 5 Ног – 1,2,4 на середине и в партере в джаз-танце. Повторение за педагогом позиций <i>Увидеть различия закрытые и открытые позиции рук.</i></p>	
--	---	---	---	--

<p><i>Закрепление учебного материала.</i></p>	<p><i>Исследовательский метод</i></p>	<p><i>Сегодня, мы с вами изучим основные позиции рук и ног джаз танца– (показ позиций педагогом) – с 1 по 5 поз – рук</i> <i>Ноги 1, 2, 4 позиции ног на верху и в партере.</i> <i>Положение стоп – Поинт и флекс</i> <i>Замечу – что бывает закрытые и открытые позиции (показ наглядно – различия)</i> <i>Задавайте вопросы, если есть вопросы в изучении позиции?</i></p> <p><i>Давайте, теперь повторим позиции под музыку.</i> <i>(педагог исполняет изученные позиции вместе с учениками)</i></p> <p><i>Я хочу напомнить вам, что все</i></p>	<p><i>Возможность задать вопрос педагогу по изученным позициям.</i> <i>Повторение позиции рук и ног под музыку</i></p>	
---	---------------------------------------	---	---	--

		<p><i>построение урока строится «от простого к сложному». Каждое движение подводит нас к исполнению следующего. И как раз сейчас мы подходим к выполнению самых сложных движений экзерсиса.</i></p> <p><i>Сегодня мы с вами проучим новое движение джаз танца. Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача развить подвижность во всех отделах. Такими</i></p>	<p><i>Учащиеся смотрят и повторяют движения Roll down, Roll up и Flat back.</i></p>	
--	--	---	---	--

<p><i>Создание оценочной проблемной ситуации.</i></p>		<p>развивающими упражнениями являются – Roll down, Roll up и Flat back.</p> <p>Roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника исходного положения. Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоня торс вниз.</p> <p>Flat back в переводе</p>	<p><i>Одна из учениц показывает движение.</i></p>	
---	--	--	---	--

		<p>означает «плоская спина», или «тэйбл топ» («поверхность стола»). «Флэт-бэк» – это наклон, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом</p>	<p><i>Учащиеся оценивают показ, и называют ошибки исполнения, если они имели место.</i></p> <p><i>Исполняют Движения Roll down, Roll up и Flat back – в медленном темпе, учитывая исправленные ошибки</i></p>	
--	--	---	--	--

наклоне нельзя прогибаться. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

*Педагог показывает движения **Roll down, Roll up** и **Flat back**. на ученице, проговаривает правила исполнения и отмечает самые важные моменты.*

Теперь давайте соединим все три движения под музыку и исполним их в медленном темпе

<p>Основная часть 2 (16 мин)</p> <p>Закрепление учебного материала.</p> <p>Создание познавательной проблемной ситуации (сравнение, опознавание)</p>	<p><i>Репродуктивный метод</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Учебно – практические работы <p><i>Информационно – рецептивный метод</i></p> <p><i>Исследовательский метод</i></p> <p>Просмотр видеоматериалов.</p> <p><i>Метод стимулирования и мотивации.</i></p>	<p>Первая часть урока закончена. Начинаем просмотр видео материала</p> <p><i>А сейчас, мне бы хотелось с вами посмотреть несколько видеофрагментов. Это постановки детских хореографических коллективов, которые занимаются современным танцем. Если вы узнаете какие-либо ещё движения, пожалуйста, называйте их!</i></p> <p><i>А, теперь давайте используя движения, которые сегодня мы с вами изучили – исполним в не большой музыкальной</i></p>	<p>Обучающиеся смотрят видеофрагменты танцевальных коллективов. И называют знакомые движения.</p> <p><i>Показ танцевальной комбинации вместе с педагогом, а затем отдельно.</i></p>	<p>Познавательные: формирование умения сравнения, самостоятельного анализа, умения делать выводы, умение пользоваться специальной терминологией.</p> <p>Коммуникативные: формирование умения участвовать в коллективном обсуждении, оформлять свои мысли в устной речи, умения «слушать», «слышать», «исполнять», «творить».</p> <p>Регулятивные: формирование умения видеть учебную задачу, самоопределение к</p>
--	--	---	---	---

		<i>комбинации (показ педагога комбинации, используются, изученные движения)</i>		деятельности.
<p>Заключительная часть (5 мин)</p> <p>Прыжки</p> <p>Музыкально – ритмическая часть</p> <p>Закрепление учебного материала.</p>	<p><i>Репродуктивный метод</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебно – практические работы 	<p>– Переходим к заключительной части урока, Прыжки. Работаем по подгруппам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок «Лягушка» 2. Прыжок с поджатыми ногами в продвижении 3. Прыжок с ногами врозь (шпагат) <p>— Встаём на музыкально – ритмическую часть.</p> <p>— Первое задание на ритм.</p> <p>— Второе задание на координацию.</p> <p>— третье задание также на координацию.</p>	<p>Учащиеся объединяются в две подгруппы, которые выполняют задание по очереди.</p> <p>Учащиеся выстраиваются в четыре колонки.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения на различные ритмические рисунки.</p> <p>Учащиеся выполняют первое прыжковое упражнение на координацию.</p> <p>Учащиеся выполняют третье прыжковое упражнение на координацию.</p>	<p>Личностные: выработка мотивации к обучению и познанию, осознание качества и уровня усвоения</p> <p>Регулятивные: самоконтроль, формирование умения видеть учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения работать в группе.</p>

<p>Подведение итогов занятия (3 мин)</p>	<p><i>Информационно – рецептивный метод</i></p>	<p>—Мы выполнили все задания урока. Встаём на поклон. —Прежде чем попрощаться, подведём итоги нашего занятия: Сегодня мы с вами закрепили правила исполнения движений ... (каких?) У всех вас они сегодня получились правильно? (если не получилось, то – Почему?) Не волнуйтесь, на следующих уроках мы продолжим закрепление этих движений. Также мы изучили позиции рук и ног – нужно их запомнить. Материал для повторения будет выложен на нашей страничке в контакте. До свидания!</p>	<p>Учащиеся встают в I позицию. Ответ: Roll down, Roll up и Flat back Ответы _____ Ответы _____ Учащиеся делают поклон. Выходят из класса.</p>	<p>Личностные: Формирование позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма. Регулятивные: определение своего знания или незнания, готовность к рефлексии. Познавательные: умение усваивать информацию, обогащать свой жизненный опыт.</p>
---	---	---	---	--

Планируемые результаты занятия:

Личностные:

- выработка мотивации к обучению и познанию в выбранной деятельности;
- сформировать у обучающихся правильное отношение к уроку, как к овладению знаниями и умениями перед выходом на сцену;
- сформировать отношение обучающегося к экзерсису, как к индивидуальной работе.

Метапредметные:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в процессе образовательной, творческой деятельности.
- формирование умения прогнозировать свою деятельность;
- формирование умения правильно воспринимать вопрос;
- формирование умения оформлять свои мысли в устной речи;
- формирование умения сравнения, самостоятельного анализа, умения делать выводы;
- формирование умения пользоваться специальной терминологией.

Предметные:

- знать правила исполнения **Roll down, Roll up и Flat back**
- отработка практических умений и навыков,
- формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Способы определения результативности занятия

- ✓ Опрос;
- ✓ Наблюдение.

Методы обучения:

Информационно-рецептивный и репродуктивный методы, способствуют формированию у обучающихся знаний, навыков и умений, формируют основные мыслительные операции.

Метод проблемного изложения: При этом методе обучающиеся не только воспринимают, осознают, запоминают и выполняют движения, но и следят за логикой построения комбинаций на движения экзерсиса.

Исследовательский метод: У обучающихся вырабатывается умение ориентироваться в своей системе знаний, не только смотреть на красоту танца, но и по заданию педагога фрагментарно выделять отдельные движения, связи движений. Учащиеся постепенно овладевают процедурой творчества, у них возникает чувство причастности к огромному миру искусства через призму сравнения своей работы и работы мастеров хореографии, через стремление добиться совершенства в учебных движениях, а затем и в танце.

Метод стимулирования и мотивации: При использовании этого метода у обучающихся формируются мотивации к обучению и познанию. Происходит стимулирование творческого воображения. Формируется долг и ответственность в учении.

Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии.

Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом (*координация, осанка, сила мышц, дыхательная система, и т.д.*)

Технология личностно-ориентированного подхода

Эта технология позволяет учитывать возрастные, физические и нервно-психические особенности обучающихся, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого, а также неповторимость личности каждого ребенка.

Технологию обучения в сотрудничестве

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает групповую и индивидуальную работу.

Информационно-коммуникационные технологии

В учебном занятии для лучшего усвоения и закрепления предлагаемого учебного материала используется видеоматериал для более яркого восприятия и запоминания названия движения, правил исполнения и его места в

танцевальных комбинациях. Используются фрагменты танцевальных номеров творческих хореографических коллективов

Материально-техническое оснащение занятия:

- ❖ Кабинет хореографии в МОУ Муринского центр образования №1
- ❖ Музыкальный центр с USB, flash – карты;
- ❖ Ноутбук и колонки

Литература

Литература, использованная педагогом для подготовки занятия:

1. Таран.А. Юрченко А.. «Танец без границ», С-Пб.: Издательство «Астерион», 2015.
2. С.С.Полятков. «Основы современного танца», С-Пб.: Издательство «Феникс», 2005.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001.

Литература, рекомендованная обучающимся:

1. Материал для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения будет выложен на странице вконтакте коллектива <https://vk.com/sozvezdiemurino>

План - конспект мастер- класса

Дата: 18.11.2020 года

Автор: Борисов Артем Иванович

Тема: «Мордовский танец в методике преподавания народно - сценического танца»

Цель:

- Познакомить участников мастер-класса с танцевальной культурой мордовского народа

Задачи:

- Пробудить интерес к народному творчеству;
- Научить позициям рук и основным ходам мордовского танца;
- Продемонстрировать, как можно разнообразить урок по народно-сценическому танцу.

Здравствуйте, уважаемое жюри, коллеги и зрители. Меня зовут Борисов Артем Иванович. Я педагог дополнительного образования ДДЮТ Всеволожского района. На протяжении 3-х лет являюсь руководителем хореографической студии «Созвездие».

Тема сегодняшнего мастер - класса: «Мордовский танец в методике преподавания народно - сценического танца».

Актуальность данного мастер-класса

1. Сохранение культурных традиций народов, проживающих

на территории Российской Федерации.

2. Этническое разнообразие в уроке по народно-сценическому танцу.

В работе со своими детьми я стараюсь всячески разнообразить урок по народно - сценическому танцу. Чаще всего по методике преподавания используются общие национальные движения, педагоги очень мало уделяют внимания региональным особенностям и народам. Хотелось бы показать на своем примере, как можно разнообразить урок.

Сегодня мы познакомимся с культурными традициями такого народа, как мордва – крупнейшего финно - язычного этноса Российской Федерации и одного из крупнейших этносов Поволжья. Мордва этнически неоднородна и состоит из двух групп: эрзи и мокши. Культура мордвы, как одного из народов России, представляет большой интерес и требует своего изучения.

Основной вид деятельности народа - земледелие.

Мордва любила танцевать на свадьбах, народных гуляньях и др. обрядовых праздниках.

Традиционный костюм мордвы, особенно женский, очень самобытен и красочен. Будучи в основе своей единым, он подразделяется, прежде всего, на эрзянский и мокшанский подтипы, которые, в свою очередь, включают не менее полутора десятка разновидностей. Расцветка мордовской вышивки включает чёрный цвет с синим оттенком и тёмно-красный как основные тона, жёлтый и зелёный для расцвечивания узора.

Женскую рубашку носили с поясом или специальным сложным набедренным украшением (пулай, пулагай, пулакш).

Из всех этих особенностей и складывается танцевальный материал.

В отличие от русского танцевального материала, отличается более «чопорной» подачей, не от той «открытой» души. Позиции рук четко выделены в 4 позиции. Движения ног – приземистые, в пол, повлияли на это земледельческие обряды. Из-за этих особенностей данная народность как раз подходит для упражнения - дробное выстукивание.

Сегодня мы разберем и выучим именно упражнение - дробное выстукивание.

Начнем мы с изучения 4 - х позиций рук.

Изучение позиций рук с участниками мастер-класса.

Педагог. Хорошо, позиции рук мы выучили, давайте теперь выучим основной ход с каблука.

Изучение основного хода мордовского танца с участниками мастер-класса.

Теперь мы готовы разучить само упражнение, дробное выстукивание, оно может быть исполнено, как у палки в процессе изучения экзерсиса, так и на середине зала.

Разбор упражнения - дробное выстукивание с участниками мастер класса.

Давайте попробуем станцевать под музыку данное упражнение.

Заключение. Подведение итогов занятия.

Поблагодарить участников.

Сказать несколько слов о проведенном мастер-классе. Все ли получилось? Направить на творческую работу.

Спасибо за работу! Успехов в творчестве!

**Сценарий родительского собрания хореографического коллектива
«Созвездие» «Давайте знакомиться!»**

Форма занятия: беседа

Дата проведения: Сентябрь, перед началом учебного года.

На собрании присутствуют родители детей, которые впервые пришли в коллектив (1 года обучения). На собрание могут быть приглашены и представители родительского комитета, уже имеющие опыт работы в коллективе.

Техническое обеспечение: Проектор, ноутбук, микрофон, аудио колонки.

Методическое обеспечение: Слайды, пригласительные билеты в виде смайлов.

Актуальность: Родительское собрание является одной из распространённых форм работы с родителями. С опытом работы приходит понимание, что традиционное ведение собрания, будь то отчёт о деятельности коллектива или решение организационных вопросов деятельности - не приносит нужного результата. Родители очень трудно включаются в деятельность коллектива, порой становятся просто пассивными слушателями. А иногда их представление о своей роли перерастает даже в потребительское отношение к происходящему ("отправил ребёнка заниматься в коллектив и «забыл» о нём на это время").

Для продуктивной работы моего коллектива я создал родительский комитет, где родители выполняют определенные обязанности (Казначейство, Закупка, Организация). Для передачи информации родителям активно используется социальная сеть ВК, где на страничке коллектива можно узнать все актуальную информацию. Ссылка на страничку <https://vk.com/sosvezdiemurino> Регулярность собраний нужно определить обязательно, так как частое посещение аналогичных собраний у родителей вызывают негативные эмоции. Наши собрания делятся на общие всего коллектива и только родительского комитета, подробнее можно посмотреть в годовом календарном графике работы с родителями.

У каждого общего собрания родителей должна быть своя тематика проведения. Темы собрания важно разработать таким образом, чтобы не исключалась возможность присутствия родителей всего коллектива, например,
- «Давайте знакомиться!» (Проводится в начале учебного года)
- «Безопасность и здоровье сбережение на занятиях и вне занятий» (Проходит в ноябре перед выходом детей на первые выступления)
- «Успехи наших деток» (Проводится по окончании учебного года)

Цель проведения родительского собрания на тему «Давайте знакомиться!» - это создание условий для приобщения родителей к совместной деятельности в детском творческом коллективе.

Задача:

- познакомить родителей друг с другом и деятельностью коллектива
- научить родителей подготовке детей к занятиям и элементарным правилам поведения на концерте
- выбрать представителей в родительский комитет коллектива
- создать атмосферу общности интересов и эмоциональной поддержки друг друга в нашем сообществе.

Организационный этап:

Звучит музыка, родители входят в зал рассаживаются на стулья, которые

расставлены по кругу, на экране транслируется презентация о коллективе. Руководитель, работающий в этом коллективе, общается с родителями. Возможно выдержать паузу в 5 минут после назначенного времени собрания (на ожидания опаздывающих), но при этом обязательно занять пришедших вовремя родителей беседой.

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады приветствовать вас у нас в гостях на родительском собрании по случаю нового учебного года. Наступил момент, когда в наш коллектив поступили новые участники, и нам бы хотелось всем познакомиться друг с другом, познакомить родителей вновь поступивших детей с нашим коллективом, традициями и правилами, творчеством наших детей и их родителей. И нашу встречу сегодня я так и назвал «Давайте знакомиться!»

Вначале я предлагаю всем присутствующим встать со своих мест и по очереди назвать себя по имени или имени и отчеству, или по фамилии: так, как бы хотели, чтобы Вас называли в нашем коллективе. Но закончить свою фразу нужно следующими словами: «но никто не знает, что я.....»

Например, начнём с меня. Я – Борисов Артем Иванович, педагог дополнительного образования, руководитель этого хореографического коллектива, но никто не знает, что я люблю кататься на лыжах зимой! При этом педагог подаёт свою левую руку рядом стоящему родителю, давая понять, что ему можно произносить своё имя и закончить «загадочную» фразу (игра-знакомство проходит до замыкания круга с первым игроком).

Педагог: Мы соединили свои руки, и у нас получился круг – круг – это магический рисунок – это рисунок танца – он похож на Солнце – значит, здесь будет тепло, надеюсь, и уютно. Важно, чтобы мы с вами находили точки соприкосновения в общении и воспитании детей, понимали друг друга. А если возникает проблема, чтобы вы знали: здесь вам всегда постараются помочь разрешить непростые ситуации. Мне бы хотелось, чтобы все вопросы, связанные с танцевальным коллективом, решались внутри этого круга и вместе мы преодолеем всё.

Спасибо, очень рад знакомству с вами можно присаживаться на свои места. Давайте, я расскажу о себе немного подробнее: Родился и вырос в Рязанской обл. С детства увлекался танцами, что послужило выбором своей профессии! Закончил с отличием Рязанский колледж культуры по специальности педагог-хореограф, затем поступил в Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзом, который также с успехом закончил по специальности, педагог народного танца. Опыт работы с детьми около 5 лет. С 2017 года работаю в ДДЮТ Всеволожского района.

Педагог: Танец, хореография – это один из самых прекраснейших видов искусства, в котором образ создается движением тела под музыку. Хореографический коллектив осуществляет свою деятельность через образовательную программу «Созвездие танца» в течение 5 лет. Занимаясь в нашем коллективе, воспитанники знакомятся с различными направлениями танца, на практических и теоретических занятиях. Таким образом, в соответствии с принципами последовательности и доступности материала и

составлена образовательная программа коллектива.

1 - 2 год обучения – это занятие основами классического и народного танца.

Постановка сюжетных номеров.

3 - 4 год обучения – обучающиеся продолжают изучать более сложные основы классического и народного танца, а также начинают изучать основы современной хореографии. Постановка номеров изученных направлений танца.

5 год обучения – выпускной год, обучающиеся оттачивают свое мастерство в народной и современной хореографии. Постановка мини-спектакля, где участвуют все выпускники коллектива.

По окончании обучения каждому ребенку выдается свидетельство о прохождении ребенком дополнительной общеобразовательной программы.

Занятия в коллективе проводятся по расписанию. Запишите, пожалуйста: младшие группы занимаются 2 раза в неделю, средние и старшие 3 раза в неделю по соответствующим дням недели.

В коллектив мы отбираем детей, стараемся делать мониторинг и стимулировать воспитанников к обучению. Учеников распределяем в группы по возрасту и результатам прошедшего отбора. Результат ваших деток, по предметам программы Вы можете увидеть на показательных уроках один раз в полгода. В конце учебного года у нас проходит большой отчетный концерт всего коллектива, где обычно принимают участие все воспитанники.

Педагог: есть ли вопросы?

Как правило, у вновь прибывших родителей бывают вопросы:

Родители:

- можно ли поменять группу, если ребёнок занимался в другом коллективе и его стартовый уровень подготовки отличается от новичков? (да, можно.)

- будут ли малыши выступать на сцене? (да, дети в любом случае будут выступать на сцене: малыши, как правило, выступают на небольших по размеру сценах перед родителями, на концертах в детских учреждениях (детский сад, школа). Младший состав мы первый год не берём на выездные концерты, а через 2 года они уже могут выступать, выезжая с коллективом.

Педагог: Уважаемые родители, вам нужно будет обеспечить детей всем необходимым для занятия, можно записать эту информацию. У детей обязательно должна быть:

Мальчики: - Белая футболка,

- черные шорты, либо спортивные (не широкие штаны),

- джазовки.

Девочки: - Черный купальник с юбочкой, либо юбочка отдельно.

- Черные балетки.

- Черные лосины.

- Черные носочки, либо белые.

- СТРОГО - Волосы убраны в пучок.

Приобрести можно в магазинах, указанных на слайде.

Подготовка к концерту (внешний вид и необходимые личные вещи для каждого танцора).

Результатом выполнения образовательной программы является выход ребёнка на сцену. Напоминаю, что нужно иметь каждому танцору для сцены:

- косметичка для девочек, в которой должны быть 2 резинки для волос, шпильки 40 штук, невидимки 40 штук, сеточка белая и чёрная, расчёска, гель для волос, губная помада, румяна;
- на ноги - черные балетки, белые и телесного цвета колготки, белые носки.

Правила: хочу обратить внимание и на то, как вы приходите к детям на концерт.

Вы, наверное, заметили, что я попросил всех сегодня оставить верхнюю одежду в гардеробе, спасибо вам за понимание. На концерт мы тоже приходим, обязательно оставляя верхнюю одежду в гардеробе. Очень желательно приносить с собой вторую обувь: вам будет удобно находиться в зале, вы показываете свое уважение к детскому творчеству, подчеркивая торжественность момента.

Уважаемые родители! Во время концертного номера не стоит передвигаться по залу, ведь вы мешаете артистам, они ещё маленькие и могут растеряться!

Давайте будем уважительно относиться к тому, чем занимаются наши дети. Из зала вы можете выйти во время звучания аплодисментов. Надеюсь на ваше понимание, огромное спасибо за поддержку.

Наш коллектив активно планирует выступать на концертных площадках города. Будет нужна ваша помощь в организации таких выступлений: организовать транспорт для выезда к месту выступления, помощь при переодевании малышей, организовать питание, помочь подготовить костюмы, занять детей в ожидании выхода на сцену.

Детям всегда важно, чтобы вы, родители, были всегда рядом, тогда ребёнок чувствует себя уверенным и в безопасности. Давайте поможем нашим воспитанникам!

Я предлагаю вам обязательно расспрашивать ребёнка: о его успехах, просить показывать, что у него получается; что нового он узнал и т.д. А главное - не забывайте говорить своим деткам, что вы их очень любите и рады любым их достижениям.

Мы учимся сценической культуре, учимся не бояться сцены. А вы, уважаемые родители, можете нам помочь в этом. Попросите своего ребёнка чаще подходить к зеркалу и улыбаться себе. Пусть он обратит внимание - какая у него замечательная улыбка, как прекрасно он будет смотреться на сцене!

Поверьте, что результат будет обязательно!

Педагог: У нас замечательно работает родительский комитет коллектива. Это - моя опора, неравнодушные люди, для которых нет «чужих» детей. Все дети коллектива во время выступлений и путешествий могут попросить у них помощи, родители узнать подробную информацию о расписании занятий и их изменении.

Я хочу предоставить слово председателю родительского комитета (ФИО).

Педагог: Спасибо за выступление. Мне бы хотелось выбрать родителей из ваших групп в комитет на следующие обязанности: (по два человека)

Организатор (помощь в проведение поездок и мероприятий, распространения информации для родителей)

Казначей (сбор средств в фонд коллектива и на поездки)

Закупщик (помощь в закупке формы, костюмов и тд)

Итог:

Педагог: Уважаемые родители, многие из вас, приводя детей к нам в коллектив, преследуют очень простую цель – ребёнок занят, находится под присмотром взрослого. Позвольте мне напомнить, что занятия танцем играют важную роль в физическом развитии ребёнка. А физические результаты иногда достигаются через боль: ребёнок преодолевает трудности, учится терпению и выносливости. Я вас очень прошу: поговорите с детьми о пользе занятий танцами, о том, что дает танцевальная подготовка. Таким образом, вы психологически настроите ребёнка на занятия и достижение определенного результата. Этот результат будет разным для каждого: для кого-то огромным достижением будет умение держать спину, кто – то преодолеет свое стеснение и будет танцевать вместе с другими ребятами, а кто-то будет стремиться стать солистом и выйти на большую сцену. Каждое достижение - это ступенька роста, мы будем гордиться этими ступеньками все вместе.

Позвольте в итоге нашей встречи дать вам несколько советов, если мы хотим, чтобы ребёнок радостно провёл время обучения танцами:

- создайте комфортные условия для посещения занятий;
- поддерживайте его интерес, интересуйтесь его успехами или неудачами;
- хвалите ребёнка!

Педагог: Спасибо всем за внимание, если у Вас есть индивидуальные вопросы, можно подойти ко мне, так же у вас есть пригласительные билеты в виде смайликов, если вам понравилась наша сегодняшняя встреча, то можно оставить смайлик в корзине, если нет, то оставьте его себе, будьте в прекрасном настроении, и до встречи.

**Варианты кинезиологических упражнений с мячиками в хореографии
(раздаточный материал для педагогов, участников мастер-класса)
Кучукова Анна Владимировна**

Видео «Знакомство с образовательной кинезиологией: понятия, истоки, применение» (материалы с сайта «Образовательная кинезиология»)

«Гимнастика мозга» книга для учителей и родителей.

Хореографический коллектив «СОЗВЕЗДИЕ» г. Мухоморово

Кучукова Анна Владимировна
педагог дополнительного образования

МАСТЕР-КЛАСС «Образовательная кинезиология в хореографии»

ВВЕДЕНИЕ В КИНЕЗИОЛОГИЮ

Термин «кинезиология» состоит из двух корней: «*кинезис*» – движение и «*логос*» – наука. В широком смысле «*кинезиология*» – это наука об анатомических и физиологических основах движения.

Теоретические основы кинезиологии составляют труды Н. А. Бернштейна, который является автором теории иерархического построения движения. Он выделил пять основных уровней, обозначив их латинскими буквами А, В, С, D, Е. Чем сложнее двигательная задача, тем более высоким является «уровень построения движения». При автоматизации движений эта функция передается на более низкий уровень.

Термин «кинезиология» применяется в различных направлениях, предметом которых является изучение тела человека. Особо хорошие результаты даёт её применение в обучении, медицине и спорте.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол и Гейл Деннисоны. В разработанной ими программе «Гимнастика мозга» они собрали в комплекс специальные двигательные упражнения по трем основным типам движений, требующим освоения: сохранение равновесия, передвижение и сенсорно-моторная координация. Особое внимание в этом комплексе уделяется использованию перекрестных движений, которые вынуждают правое и левое полушария работать одновременно. Когда оба полушария функционируют вместе, то взаимодействие и координация между ними улучшаются, а это способствует развитию способностей и улучшению обучаемости, как детей, так и взрослых.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств: развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, внимание и память.

ВАРИАНТЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧИКАМИ В ХОРЕОГРАФИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Сначала разучиваются движения рук под медленный счет. Затем добавляются движения тела, ног. Только после отработки упражнения выполняются под ритмичную музыку, темп которой зависит от возраста детей и уровня сформированности двигательных навыков.

РАЗМИНКА

Наклоны головы с переключением мячика. Мячик из правой ладони переключается в левую ладонь, и наоборот на 4 счета (4 раза). Затем добавляем наклоны головы через «центр» с переключением мячика на каждое движение на 4 счета: наклон вправо, влево (4 раза), поворот вправо, влево (4 раза), наклоны вниз, вверх (4 раза).

Движение плечами. Перебирание мячика в ладони. Затем добавляем движения плечами вверх, вниз (8 раз). Сначала мячик перебирается одной рукой (на 4 раза движений плеч), затем – другой.

Relevé с подкидыванием мячика. Выполняем relevé (подъем на полупальцы) с одновременным подкидыванием и ловлей мячика правой рукой (ладонь наверх) 3 раза, на 4 раз перекидываем мяч в левую руку. Затем выполнение с левой руки. Повторить 4 раза.

Прыжки с подкидыванием мячика. Выполняем прыжки saute на месте с одновременным подкидыванием и ловлей мячика ладонью вниз правой рукой 3 раза, на 4 раз перекидываем мяч в левую руку. Затем вы-

поднятие с левой руки. Повторить 4 раза. Амплитуда должна быть небольшой.

Наклоны корпуса. Выполняем наклон вниз через roll down (скручивание позвоночника), мячик в правой руке. Передаем мячик в левую руку за левой ногой. Затем из левой руки в правую руку через правую ногу. Образно движениями рук рисуется восьмерка. Выполняется 2 раза. Выход наверх через roll up (раскручивание позвоночника). Перекаладываем мячик в левую руку. Повторение упражнения с левой руки.

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ



Перекаладывание двух мячей. Партнеры стоят лицом друг к другу. Первый участник берет два мячика в руки. Перекаладываем мячки сверху вниз в открытые ладони партнера с паузой, затем обратно. Повторить 4 раза.



Перекаладывание по «кругу». Оба участника одновременно перекаладывают мячик из правой руки в левую. Затем из левой руки передают партнеру в правую руку. Получается «круг по часовой стрелке». Повторить несколько раз. Затем упражнение выполняется в противоположную сторону: перекаладываем мячик из левой руки в правую руку, затем из правой в левую руку партнера. Повторить несколько раз.



Перекрестное перекаладывание. Перекаладываем мячки из рук в ладони партнера накрест с паузой, затем обратно. Повторить 4 раза.

Примечание. Перекаладывание двух мячей, по «кругу» и перекрестное может выполняться с параллельным продвижением с использованием приставных или простых перекрестных шагов. Также оно может выполняться при построении нескольких участников (от 4) во внутренний или внешний круг.

УПРАЖНЕНИЯ В КРОССЕ

Шаги с параллельным перекаладыванием. Простые шаги накрест из 4 позиции в demi plie, с перекаладыванием мячика из ладони в ладонь. Выполняются одноименной рукой и ногой: из правой руки в левую руку одновременно с шагом правой ноги. Руки в первой вытянутой позиции.



Шаги с перекрестным перекаладыванием. Простые шаги накрест с перекаладыванием мячика из ладони в ладонь. Выполняются перекрестно: перекаладываем из правой руки в левую руку, когда левая нога ставится на полупалец и наоборот.



Triplet с параллельным перекаладыванием. Движение триплет: тройной шаг. Продвижение вперед на полупальцах с правой ноги и приходит в 4 позицию. Руки открыты в 1 позицию. Мячик в правой руке. На паузе перекаладываем мячик в другую руку. Правая нога впереди. Затем все с левой ноги.



Triplet с перекрестным перекаладыванием. Движение триплет: тройной шаг. Продвижение вперед на полупальцах с правой ноги и приходит в 4 позицию. Руки открыты в 1 позицию. Мячик в левой руке. На паузе перекаладываем мячик в другую руку. Впереди правая нога. Затем с другой ноги.

Pas de bourree с подкидыванием мячика. Мяч в правой руке. Движение начинаем с правой ноги из 4 джазовой позиции. Ноги выполняют pas de bourree. Руки собираются в 1 позицию, мячик перекаладывается в левую руку. Затем левая рука переходит в 1 point позицию, правая рука - во 2 позицию. На паузе левая рука подкидывает мячик 2 раза. Затем выполняется с левой ноги.



Pas de bourree с отбиванием мячика. Мяч в правой руке. Движение начинаем с правой ноги из 4 джазовой позиции. Ноги выполняют pas de bourree. Руки собираются в 1 позицию, мячик перекаладывается в левую руку. Затем левая рука переходит в 1 point позицию, правая рука - во 2 позицию. На паузе левая рука отбивает мячик об пол 1 раз. Затем выполняется с левой ноги.



ЖЕЛАЕМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ!

