АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»
(АНОО «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»)

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
от «01» сентября 2023 г.
№ 211/4-ОД-Л

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Боди-балет»»

Возраст 14-99 лет
Автор: Лихобабина Наталья Сергеевна,
преподаватель «Центра танца Светланы Захаровой»
Срок реализации: 1 год

Федеральная территория «Сириус», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка3
2. Учебный план4
3. Календарный учебный график5
4. Рабочая программа6
5. Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы9
6. Методические и оценочные материалы10
7. Список литературы……....11
8. Организационно-педагогические условия реализации программы……..12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Художественная» (далее – программа): «Боди-балет».

База реализации программы: АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Новизна

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Боди-балет» заключается в том, что обучающиеся смогут овладеть умениями и навыками экзерсиса классического танца, по средствам которого формируется красивое, подтянутое тело, развивается координация, музыкальность, танцевальность.

Цель программы

Формирование активной, творческой личности, за счет развития физических способностей с помощью основ классического танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с понятием «Боди-балет»;
- изучить партерный экзерсис;
- овладеть основами классического танца.

Развивающие:

- развить выносливость, пластику, гибкость;
- развить музыкальность и творческие способности;
- развить координацию;
- развить целеустремленность и дисциплинированность.

Воспитательные:

- сформировать творческую личность, обладающую музыкальностью и танцевальностью по средствам классического танца.

Особенности программы

Программа «Боди-балет» подходит для большинства обучающихся. Классическая хореография способствует правильному формированию хорошей осанки, укрепляет мышцы, способствует развитию координации, выносливости, гибкости. Процесс обучения требует собранности, самоконтроля, дисциплины, направлен на постоянное самосовершенствование к достижению красоты, отточенной правильности исполнения и выразительности движений.

Программа рассчитана: на учащихся в возрасте 14 +, взрослые.

Наполняемость группы: до 10 человек.

Специальная подготовка по направлению программы: не требуется.

Объем программы: 102 ак. ч.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (1 ак. час — 40 минут)

Форма обучения: очная.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
1.	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	0	0,5	Опрос по технике безопасности
2.	История становления дисциплины «Боди-балет»	0,5	0	0,5	Дискуссия в формате обсуждение
3.	Партерный экзерсис	0,5	7	7,5	
4.	Стретчинг	0,5	7	7,5	
5.	Экзерсис у станка	2	35	37	
6.	Экзерсис на середине	1,5	20	21,5	Итоговый урок
7.	Аллегро	1	10	11	
8.	Экзерсис на пуантах	0,5	5,5	6	
9.	Изучение танцевальных композиций	0,5	10	10,5	Выступление
	ВСЕГО	7,5	94,5	102	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 34 недели
Начало освоения программы: сентябрь
Окончание освоения программы: май

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 занятие:

Техника безопасности на занятиях по программе «Боди-балет».

2 занятие:

История становления дисциплины «Боди-балет». Откуда появился термин, в каком формате проходит занятие. Из каких частей состоит урок, какие приемы и техники заложены в основу урока.

3 занятие:

Ознакомление и изучение партерного экзерсиса. Упражнения, направленные на подготовку мышц ног, стоп, спины, рук. Освоение базовых понятий и упражнений классического танца, элементов стретчинг.

4 занятие:

Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Освоение элементов классического экзерсиса в комбинациях под заданную музыкальную композицию. Понятия: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete».

5-6 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», изучение «rond de jambe par terre».

7 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», изучение «battement fondu».

8 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu». Упражнения для укрепления стоп лицом к станку.

9 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu». Усложнение комбинаций, за счет добавления различных сочетаний движений.

10 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение и выполнение упражнений у станка. Работа над постановкой корпуса, позиции рук, ног. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu». Усложнение комбинации с помощью разнообразной работой рук.

11 занятие:

Партерный экзерсис. Усложнение ритмического рисунка в упражнениях на полу. Изучение и выполнение упражнений у станка. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», изучение «rond de jambe par terre», «battement fondu».

12 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», изучение «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe».

Понятие «постановка корпуса» на середине. Изучение правил исполнения движений, освоенных в экзерсисе у станка.

13-14 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», изучение «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe». Выполнение освоенных элементов на середине зала.

15 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», изучение правил выполнения «battement releve lent и «developpe». Добавление в экзерсис на середине зала пройденные элементы у станка.

16-20 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», изучение правил выполнения «developpe». Добавление в экзерсис на середине зала пройденные элементы у станка.

21-31 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», «developpe», изучение правил выполнения «grand battement tendu jete».

Добавление в экзерсис на середине зала новые элементы, пройденные у станка.

32 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», «developpe», «grand battement tendu jete». Усложнение комбинаций, вариативность музыкального материала. Включение различных por de bras.

Добавление в экзерсис на середине зала новые элементы, пройденные у станка.

33-40 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», «developpe», «grand battement tendu jete». Усложнение упражнений, смена ритмического рисунка внутри комбинации. Экзерсис на середине зала из выученных движений.

41-45 занятие:

Партерный экзерсис. Изучение «rond de jambe en l'air» лежа на полу.

Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», «developpe», «grand battement tendu jete».

Экзерсис на середине зала.

46-50 занятие:

Партерный экзерсис. Выполнение комбинаций: «demi-plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «frappe», «developpe», «grand battement tendu jete». Изучение у «rond de jambe en l'air» у станка.

Экзерсис на середине зала.

50-55 занятие:

Партерный экзерсис. Закрепление всего пройденного материала.

56 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала. Подводящие упражнения для изучения раздела «Allegro».

57 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала. Изучение элементарных прыжков. Освоение «saute» по всем позициям.

58 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала. Изучение элементарных прыжков: «saute» по всем позициям. Изучение прыжка «echappe». Работа над танцевальностью и музыкальностью исполнения комбинаций под разный ритмический рисунок.

59 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Изучение элементарных прыжков: «saute» по всем позициям. Изучение прыжка «echappe». Работа над танцевальностью и музыкальностью исполнения комбинаций под разный ритмический рисунок.

60 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Изучение элементарных прыжков: «saute» по всем позициям. Изучение прыжка «echappe» с разнообразными переходами. Работа над танцевальностью и музыкальностью исполнения комбинаций под разный ритмический рисунок.

61 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Закрепление пройденных прыжков. Работа над танцевальностью и музыкальностью исполнения комбинаций под разный ритмический рисунок.

62 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Освоение исполнения движений с окончанием из позы в позу у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Закрепление пройденных прыжков.

63 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Освоение исполнения движений с окончанием из позы в позу на середине. Закрепление пройденных прыжков.

64 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала, проученных у станка. Изучение форм «adagio», исполнение простейших комбинаций. Усложнение прыжков.

65 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка. Добавление новых упражнений в экзерсис на середине зала. Изучение комбинаций на развитие координации. Изучение прыжка «changement de pieds».

66-67 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка, на середине зала. Закрепление пройденного материала. Изучение танцевальных композиций на основе пройденных движений классического танца.

68 занятие:

Партерный экзерсис. Экзерсис у станка, на середине зала. Прыжки. Изучение навыков исполнения пальцевой техники. Подготовительные упражнения для стоп. Изучение «releve». Изучение танцевальных композиций на основе пройденных движений классического танца. Освоение пальцевой техники лицом к станку.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

-овладеть комплексом упражнений на развитие гибкости и силы мышц, укрепления корпуса, пресса и спины;

-выработать правильную осанку, размеренность, элегантность и пластичность движений;

-развить чувство баланса и координацию.

Метапредметные результаты:

-ориентироваться в классической музыке, уметь четко исполнять заданный ритмический рисунок;

-ориентироваться в классическом наследии.

Предметные:

- обучающиеся должны знать названия классических движений экзерсиса;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и танцевальных движений под четко заданный темп.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма фиксации результатов обучения	Методические материалы
1.	Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале	Словесный, наглядный	Танцевальный зал	Опрос, беседа	Колганова М.В. Инструкция по технике безопасности на занятиях по хореографии. Выкса,2016г.
2.	Партерный экзерсис. Стретчинг.	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Танцевальный зал, специальная форма для занятий, музыкальная аппаратура, коврики для ОФП, блоки для растяжки и йоги	просмотр	Татаренко Н. А. (пер. с англ.). Анатомия стретчинга. Москва: Эксмо, 2022г.
3.	Экзерсис у станка и на середине зала	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Танцевальный зал, специальная форма для занятий, музыкальная аппаратура, станки	просмотр	Ваганова А. Я. «Основы классического танца». 7-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2002г.
4.	Раздел «Аллегро»	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Танцевальный зал, специальная форма для занятий, музыкальная аппаратура	просмотр	Ваганова А. Я. «Основы классического танца». 7-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2002г.
5.	Экзерсис на пуантах	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Танцевальный зал, специальная форма для занятий, музыкальная аппаратура, станки	просмотр	Ваганова А. Я. «Основы классического танца». 7-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2002г.
6.	Танцевальные композиции	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Танцевальный зал, специальная форма для занятий, музыкальная аппаратура	выступление	Образцы танцевального репертуара (видеоряд)

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С. И. «Музыка и движение», М., 1984г.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца». 7-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2002г.
3. Дудинская Н.М. Незабываемые уроки. Агриппина Яковлевна Ваганова. Л.: М., 1958г.
4. Костровицкая В. С., Писарев А. А. Школа классического танца. Л.: «Искусство», 1986г.
5. Татаренко Н. А. (пер. с англ.). Анатомия стретчинга. Москва: Эксмо, 2022г.
6. Тихомиров В. Д. Артист, балетмейстер, педагог. Москва, 1971г.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Один преподаватель, с нагрузкой

«Классический танец» - 3 часа в неделю

Для реализации программы требуется следующее оборудование, инструменты и расходные материалы:

№	Материально-технические средства	Количество
	Танцевальный зал с зеркалами	1
	Йога маты	15
	Блоки для йоги	30
	Музыкальную колонку	1
	Клавенола	1

Педагогические работники, осуществляющие реализацию программы, соответствуют общим требованиям, предъявляемым к данной категории работников.