

Відділ освіти виконавчого комітету
Знам'янської міської ради Кіровоградської області
Міський методичний кабінет
Центр дитячої та юнацької творчості
(вул. Жовтнева 13, м. Знам'янка, Кіровоградська обл., 27400, Україна, т.2 -26 – 07)

Рекомендовано
рішенням ради
метод кабінету
Протокол №____
від «____» _____ 2013р.
Зав.ММК: _____ Л.Шевченко

Затверджую

Начальник відділу освіти

_____ Н. Попова
« _____ » 2013р.

ПРОГРАМА
хореографічного гуртка «Екстраверт»
(Програма складена на основі Програми МОН України
для творчих об'єднань позашкільних та загальноосвітніх
навчальних закладів художньо-естетичного напрямку.
Лист МОН України №1/11 - 3840 від 12.07.2005)

Підготувала
Стукаленко Марина
Вікторівна,
Степанова Катерина
Михайлівна,
керівник хореогра-
фічного гуртка
«Екстраверт»

Пояснювальна записка

Хореографічне мистецтво формує всебічно розвинену особистість. Привчає дітей до свята прекрасного, вчить їх відрізняти справжнє мистецтво від підробного, виховати з ранніх років витончений смак, закласти ті доброзичливі основи, які допоможуть стати їм людиною з тонким почуттям смаку, людиною, чия душа відкрита на зустріч усім проявам творчого таланту. Вона організує та дисциплінує.

Ознайомлення з хореографічним мистецтвом включає в себе не тільки заняття, як систему певних вправ, але й прослуховування записів класичної музики, перегляд балетів, виступи хореографічних колективів та інше. Хореографічне мистецтво включає народний, класичний та сучасний танець. Програма спланована за роками. На кожному етапі дається матеріал за основними рисами розділу хореографічного мистецтва:

1. Азбука музичних рухів
2. Елементи класичного танцю
3. Елементи народно-сценічного танцю
4. Елементи сучасного танцю

Перший розділ включає в себе колективно-порядкові та ритмічні вправи. Програма розрахована на дітей віком : 5-8 років, 9-12 років, 13-15 років.

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ.

Перший рік навчання

Щоб навчитися танцювати, треба насамперед оволодіти елементарними основами хореографічної грамоти - засвоїти рухи, вміти відчувати музику, підпорядковувати свої рухи ритмом музики. Діючи програми розраховані на організацію та проведення занять із дітьми шкільного віку, тобто починаючи із семи років. Проте практика діяльності танцювальних гуртків і колективів, які досягли певних успіхів, показала, що заняття доцільно проводити вже з дітьми 5 річного віку. Саме дівчатка і хлопчики, які почали заняття з такого віку, в майбутньому становитимуть основу танцювальних колективів, що забезпечують стабільність складу та ефективну роботу педагогів - хореографів. Основні завдання 1-го року навчання дітей 5 річного віку. Колективно-порядкові вправи: їх мета - організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

1. Марширування: ходіння по одному розходження вправо - вліво, з'єднання у пари (з носка, на півпальцях, з високо піднятим коліном).
2. Ознайомлення з поняттям коло, колона.
3. Шиккування на марші в коло, в колону; перешикування на маршу: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площині.

Ритмічні вправи:

1. На розвиток музично-слухового сприйняття, вислуховування в музичний супровід. Плескання долонями та тупання нескладних ритмічних малюнків на слух.
2. Музично-ритмічне тренування: тренування рук, - вправи на розвиток уваги, початок і закінчення руку із музикою.
3. Рухова імпровізація на музику і динамічні відтінки твору, вправи на формування активного сприймання музики, розвиток уявлення, ініціативи.
4. Розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух, передача характеру образу, який підказує музика

Вправи біля станка, обличчям, до станка:

- позиції ніг (1,2,3);
- в. t. з 1-ої поз. вбік (з 2-го півріччя — вперед і назад);
- d. p. по 1,2,3 поз.;
- положення sou-de-pied (вперед і назад);
- Passe (з III поз.).

Портерна гімнастика:

- розкриття ступнів ніг з природної позиції в 1-у і знову у природну лежачі на спині, руки за голову;
- витягування ніг до кінчиків пальців і виведення їх у положення на п'ятки (ноги)

паралельно);

- ковзний рух ногою по підлозі лежачі на спині (Passe). Ноги витягнуті в коліні і

підйоми тримати паралельно;

- "жабка" (вправа на гнучкість);

- "гойдалки". Вправа на розвиток підйому ступні: сидючи на ступнях, які роблять переكاتи, ніби гойдається.

Вправи на розвиток рівноваги (у VI поз. із заведеними за спину руками): уклін, положення рук, стрибки.

Танцювальні елементи:

- танцювальний крок з носка;

- крок у бік з присіданням у 3 поз.;

- підскоки з просуванням уперед;

- винесення ноги на носок і п'ятку;

- па галопа;

- па польки;

- приставний бічний крок;

- гуцульський дрібний хід (на місці із просуванням);

- чосанка (навперемінно винесення ноги вперед);

- присядки - пружинки ("м'ячики") для хлопчиків;

- притупи однією ногою;

- потрійний приступ;

- 1,2,3,6 поз. ніг та всі поз. рук (класич.).

Велике значення для музичного та хореографічного розвитку молодих гуртківців мають музичні ігри та ритмічні вправи: для розвитку музично-слухового сприймання ходити на спільну долю звучання музики. Для музично-ритмічного тренування – “Ходімо під музику” - гра на виховання

уваги.

Обов'язкові ігри на розвиток руху в характері і темпі музики (імітація ходи тварин та птахів), на розвиток рухової імпровізації в музиці, на розвиток емоційного сприймання музики танцю. ,

У хореографічну групу першого року навчання приймаються всі фізично здорові діти, які мають музично-ритмічне відчуття. В цьому віці досить важко визначити фізичні дані, досить визначити, чи немає у дітей фізичних вад.

Оптимальна кількість дітей у групі – від 10 до 15 чол.

Тривалість заняття 1 год. У дітей цього віку збільшується сила кінцівок, рухи стають точними, підвищується інтерес до музики, але діти ще не вміють остаточно володіти своїм тілом, узгоджувати рухи з характером музики.

Специфіка занять у хореографії полягає в показі керівником рухів. В сприйманні дітей цього віку переважає здоровий аналізатор. Педагог повинен чітко давати завдання, підкріплюючи свій показ поясненнями зрозумілими, дітям.

В першому півріччі заняття проводиться з 2-х частин, є перерва, яка поступово скорочується. У другому півріччі :перерви немає, збільшується

навантаження. Із самого початку слід привчити дітей до порядку і гуртках. До розділу організуючих вправ входить марширування (організований вхід та вихід із залу, перешикування). Усі завдання мають на меті розвивати й закріплювати увагу, пам'ять, внутрішню зібраність. Дитина повинна якомога краще орієнтуватись в просторі, вміти триматися в колективі, надалі це буде конче необхідно при виконанні постановок танців.

Порядок етапів уроку:

- орг. вхід в зал;
- ритм. вправи з музичним завданням, танцювальні рухи;
- вправи на підлозі;
- музичні ігри на розвиток уваги, фантазії, що сприяє розвитку артистичності.

Вправам біля станка відводиться не більше 10 хв. У другому півріччі вивчається

уклін.

Другий рік навчання

I. Колективно-порядкові вправи.

Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами й четвітками, високих півпальця, п'ятках, з високим підніманням колін, підскоком тощо.

Ознайомлення з поняттями шеренга, ланцюжок, равлик.

Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок тощо.

II. Ритмічні вправи

1. На подальший розвиток музично-слухового сприймання: ознайомлення з темпом, плесканням в долоні в темпі музики.

2. Музично-ритмічне тренування: поняття про музичну фразу, такт, вправи на ритмічні рисунки у різних темпах за допомогою рахунку.

3. Рухова імпровізація під музику: динамічні відтінки в музиці, відчуття контрастності, подальший розвиток уяви, ініціативи.

4. Розвиток емоційного сприймання музики: передача в руках характеру різних за змістом музичних творів, розвиток творчої уяви, артистизму.

III. Вправи біля станка

Боком до станка.

Демі пліє і повне пліє в 1,2,3 поз. (з 2-го півріччя — у 5 поз).

~Батман тандю з 1-5 поз. (уперед, назад, убік).

Ронд де жамб пар тер за точками із зупинками (1 півріччя — вперед і вбік, 2 півріччя - повний ронд).

Положення сюр ля ку де п'є.

Релєвелянт на 45⁰ (уперед і вбік - з 2-го півріччя).

IV. Вправи на середині залу.

- вправи на подальший розвиток рівноваги.

Уклін: д. - кніксен, х. - убік з відведенням руки.

Стрибки - шанжеман де п'є. Пор де бра (1;2,3)

Танцювальні елементи - потрійний крок, па польки у повороті, припадання, бігунець, вірьовочка, вихилясник.

Підготовка до присядки у 1 поз.

.

V. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості корпусу й зміцнення преса:

"Дельфін" ("плавання" на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг).

Розтяжка: сидючи на підлозі нахилити по чергово корпус до правої і лівої ноги, які розведені широко в сторони, а також намагатися покласти діафрагму на підлогу, заминаючи ноги по бокам.

VI. Ритмічні ігри та вправи

1. На розвиток музично-слухового сприймання, на муз. - ритмічне тренування.

2. Розвиток рухової імпровізації на музику - «Вітер і вітерець».

3. Розвиток емоційного сприймання музики —« злови метелика», тощо.

Шостий рік дитини характеризується зміною пропорцій тіла, підвищення точності і координації рухів. Тому подальша робота повинна бути спрямована на вивчення рівноваги в русі, формування уміння узгоджувати рухи рук і ніг. В цей час діти також вивчають нескладні танцювальні елементи. Гуртківці цього віку знайомлять з музичним розміром 2/4, без засвоєння якого взагалі неможливе подальше вдосконалення танцювальної пластики, оскільки всі рухи розкладаються на певні тактові відрізки. Продовжується удосконалення танцювального кроку в марші.

В ігри поступово вводяться елементи рухів класичної системи танцю. Музичні ігри наближаються до танцювальних етюдів і є навчальним матеріалом, у процесі якого розвиваються рухи, координація, вміння керувати своїм тілом тощо. усі пропонувані вправи виключають кілька завдань: виразні, музично-ритмічні й рухома пластичні.

Обсяг рухів, передбачений програмою у цьому віці, сила дається переважно з народних танців, які вивчаються поетапно.Методика вивчення рухів народного танцю має поєднувати образний показ і пояснення, уточнення під час показу.

Усі елементи класичного танцю доцільно вивчати з початку біля станка обличчям до нього, після цього рухи засвоюються на середині залу.

На середині залу після колективно-порядкових вправ вивчаються елементи рухів, комбінації танцювальних етюдів. Далі розучуються музичні ігри, портерні вправи і танцювальні елементи.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

Перший та другий роки навчання

ОСНОВИ МУЗИЧНОГО РУХУ

Виконуються рухи в різних музичних рисунках.

ДОПОМІЖНІ ПОРТЕРНІ ВПРАВИ.

Вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'яз черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта.

Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів, вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й стопи.

Вправи для розвитку розвернутості ніг й танцювального кроку. Вправи на виправлення постави.

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ.

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині.
3. Стрибки.

Тренаж класичного танцю(вправи біля станка):

Демі пліє; Батман тандю; Батман тандю жете; Ронд де жамб партер; Сюр ле ку-де-п'є; Релеве; Пасе партер; Батман фраппе; Релевелянт; Батман сутеню; Гранд батман жете;

Вправи на середині:

Повторюються рухи тренажу класичного танцю, а також: уклін, позиції ніг, рук; порт де бра; пози.

3.Стрибки (алегро):

Соте по 1,2,5 позиціях, Шанжман де п'є: Па ешапе

Третій та четвертий роки навчання.

Заняття дітей цього віку проходять тричі на день по дві години. На кожному занятті повторюються рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні.

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ.

Урок складається за схемою попереднього року навчання.

- 1 .Вправи біля станка.

2. Вправи на середині.
3. Стрибки.

Вправи біля станка.

Повторюються рухи в більш складних комбінаціях, зі збільшенням силового навантаження, та вивчаються нові: Батман фондю, Батман девальопе.

Вправи на середині.

Виконуються вправи тренажу ан фас з поступовим введенням на епольман круазе, ефасе а також:

Порт де бра; пози (арабескі); тан ліе партер; танцювальні елементи (па польки, галопу), обертання.

Стрибки.

Соте по позиціях, Шанжман де п'є; Па ешапе; Па жете; Ассамбле.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

Перший та другий роки навчання

Заняття дітей цього віку проходять три-чотири рази на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються, доповнюються збільшенням силового навантаження.

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ.

Урок складається за схемою попереднього року навчання:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині.
3. Стрибки.

Вправи біля станка

Повторюються вивчені рухи в більш складних комбінаціях, зі збільшенням силового навантаження, та вивчаються нові.

Вправи на середині

Виконуються вправи тренажу епольман круазе, ефасе, а також:

- порт де бра;
- пози (арабескі);
- тан ліе партер на 90 градусів;
- танцювальні елементи па де буре;
- па балянсе;
- обертання (шене, піруети, тури, тощо).

Стрибки.

- соте по позиціях;
- шанжман;

- па ешапе;
- па жете;
- асамбле;
- глісад тощо.

Репетиційна та постановча робота здійснюється згідно з планом репертуару.

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Перший рік навчання

завдання:

Рухи ізольованих центрів;
 Взаємозв'язок дихання і руху;
 Вправи stretch-характеру;
 Розвиток грудної клітки, тазостегнового суглоба, колінного суглоба, голеностопа.
 Вправи в партері.
 Опрацювання на підлозі положень ніг - flex, point.
 Опрацювання на підлозі положень корпусу: contraction, release.
 Закріплення м'язових відчуттів властивих при виконанні джаз-танцю.
 Ізольована робота м'язів в положенні лежачи.
 Ізольована робота м'язів в положенні сидячи.
 Ізольована робота стоп: flex, point в положенні лежачи.
 Ізольована робота стоп: flex, point в положенні сидячи.
 Кругові обертання стоп всередину, назовні по п'ятій, шостій позиціях.
 За чергова робота стоп зі зміною положення (flex, point): П.Н - flex, Л.Н. - Point і навпаки.
 Фіксуються нахили торсу до ніг в положенні сидячи.
 Виходи на маленькі містки.
 Вправи stretch-характеру в положенні лежачи.
 Вправи stretch-характеру в положенні сидячи.
 Дихальна гімнастика з використанням contraction, release.

Вправи на середині залу

Основні позиції ніг в джаз-танці: друга паралель, четверта паралель, перпендикуляр.
 Основні позиції рук в джаз-танці: підготовче положення - press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
 Ізольована робота голови в положенні стоячи.
 Ізольована робота плечей в положенні стоячи.
 Ізольована робота рук в положенні стоячи.

Ізольована робота грудної клітки в положенні стоячи.

Ізольована робота стегон (Пелвіс) в положенні стоячи.

Ізольована робота ніг, стоп в положенні стоячи.

Очікуваний результат.

Очікуваний результат на даному етапі освоєння програми- правильне виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів:

Рухи ізольованих центрів;

Взаємозв'язок дихання і руху;

Вправи stretch-характеру;

Рухливість грудної клітки, тазостегнового, колінного суглобів, голеностопа.

Другий рік навчання

завдання:

Розвиток рухливості хребта (body roll).

Проучивання flat back вперед.

Квадрат і хрест в розділі ізоляція.

Акробатичні елементи (колесо, великий місток, перекиди, переكاتи).

Вправи в партері.

Проучивання batman tendus jete вперед з скороченою ногою від коліна, в положенні лежачи.

Contraction, release рачки.

Body roll в положенні Круаде сидячи.

Вправи stretch-характеру на опрацювання положення ноги в сторону.

Розтяжки з положення сидячи, включаючи поперекову роботу м'язів.

Вправи stretch-характеру з положення frog-position з використанням рук.

Підйом ніг на 90 градусів з положення, лежачи (стопа - point).

Grand batman вперед, з положення, лежачи на спині.

Grand batman в сторону з положення, лежачи на боці.

Grand batman в сторону, назад з положення, стоячи на четвереньках.

Вправи на середині залу.

В розділі ізоляція провчає нове поняття - хрест.

В розділі ізоляція провчає нове поняття - квадрат.

Використання різно ритмічних музичних творів при виконанні рухів.

Проучивання flat back вперед з положення стоячи.

Дихальна гімнастика з використанням contraction, release, з додаванням роботи рук в положенні стоячи.

Введення елементарних акробатичних елементів:

вихід на великий місток з положення стоячи;

стійка на лопатках «берізка»;

перекиди вперед, назад;

переكاتи.

Крос.

Шосе.

Па-де-ша.

Імпровізація як розділ уроку в джаз-танці.

Завдання: Тварини - їх образи в природі, зображення засобами хореографії.

Очікуваний результат.

Технічно грамотне виконання наступних рухів: body roll, flat back вперед вихід на великий місток з положення стоячи. Стійка на лопатках «берізка», перекиди вперед, назад, переكاتи.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

Перший рік навчання

завдання:

Робота у верстата.

Координація рук у вивченні становища flat back.

Temps sauté.

Вправи біля станка

Demi plie по другій, четвертій, шостій позиціях.

Grand plie по другій, четвертій, шостій позиціях.

Batman tendus вперед, в сторону, назад.

Batman tendus з розворотом на 180 градусів.

Batman tendus з фуєте.

Batman tendus jete в усіх напрямках.

Batman tendus jete в комбінаціях с plie, з releve.

Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.

Rond de jambe par terre an dehor u an dedane з passé.

Вправа на середині залу.

Ізольована робота голови, стоп, колін, плечей, стегон з середньою частиною корпусу.

Пахові і бічні розтяжки.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в поєднанні з роботою рук.

Підготовка до піруетів.

Крос.

Проучиваніє кроку flat step в чистому вигляді.

Flat step в plie.

Temps sauté.

Temps sauté по точкам.

Temps sauté в комбінаціях з правої і лівої ніг по точкам.

Складання танцювальних етюдів учнями на основі Осміяний рухів.

Очікуваний результат.

Робота у верстата.

Temps sauté.

Flat back з роботою рук.
Складання танцювальних етюдів.

Другий рік навчання

завдання:

З'єднання рухів одного центру з кроками.
Трехшаговий повороти.
Піруети.

Вправи біля станка

Grand batman jete в усіх напрямках через developpes.
Арабески.
1 port de bras.
2 port de bras.
3 port de bras.

Вправа на середині залу

Розминочна частина уроку (партер).
Позиції рук: 5, 6, 7 джаз позиції.
Вправи свінгового характеру.
Вправи для розслаблення хребта.
Опрацювання рухів: drop u swing roll down u roll up.
Twist торса.
Скручування в 6 позицію.
«Вісімка» корпусом з позиції скручування одночасно.
Піруети на 180 градусів з 2 позиції.
Піруети на 180 градусів з 4 позиції.
Піруети на 360 градусів з 2 позиції.
Піруети на 360 градусів з 4 позиції.
Трехшаговий поворот по прямій.
Трехшаговий поворот з піруетом по прямій.
Трехшаговий поворот з піруетом по діагоналі.
Flat step в поєднанні з роботою плечей.
Flat step в поєднанні з «вісімкою» тазом.
Grand batman з двома кроками по діагоналі.
Всі вправи розкладені на чітко ритмічному малюнку, використані синкопи, зміщений ритм, властивий джазовому танцю. Проучівані танцювальних етюдів на основі вивчених рухів.

Очікуваний результат.

Грамотне виконання піруетів, трехшаговий поворотів. Уміння з'єднувати руху одного центру з кроками. Робота у верстата.

Третій рік навчання

завдання:

Оволодіння системою розтяжки stretch.

Оволодіння характером і особливостями класичного, традиційного джазу.

Обертання, крос.

Вправи біля станка

Demi і grand plie з перекладом стоп і колін із виворотного становища в паралельне і навпаки.

Demi і grand plie в поєднанні з releve.

Batman tendus з переведенням з паралельного положення в виворотність і навпаки.

Batman tendus з використанням brash.

Batman tendus з підйомом п'яти опорної ноги під час винесення на носок або кидка.

Batman tendus jete з переведенням з паралельного в виворотність положення і навпаки.

Batman tendus jete з використанням brash.

Batman tendus jete з підйомом п'яти опорної ноги під час виносу на носок або кидка.

Rond de jambe par terre з підйомом ноги на 45 градусів.

Rond de jambe par terre з підйомом на 90 градусів.

Grand batman jete с підйом п'яти опорної ноги під час кидка.

Вправа на середині залу

Позиції рук характерні для джаз танцю: 8 позиція джазу, позиція V, позиція L.

Flat back тому.

Опрацювання deep body bend, side stretch.

Вигини торса: curve, arch, roll down і roll up.

Оволодіння системою розтяжки stretch.

Оволодіння характером і особливостями класичного, традиційного джазу.

Обертання.

Обертання з релаксационного розкриття до 2 позиції в контракцію по 6 позиції.

Штопорні обертання.

Піруети.

Шене по діагоналі.

Крос.

Grand batman jete в усіх напрямках.

Сіссон фермі в усіх напрямках.

Сіссон уверт в усіх напрямках.

Етюди з використанням всіх Осміяний рухів в поєднанні класичних і джазових позицій ніг і корпусу.

Очікуваний результат.

Правильне виконання наступних рухів: штопорні обертання, піруети, шене, обертання з релаксационного розкриття до 2 позиції в контракцію по 6 позиції; Deep body bend, side stretch. Grand batman jete, Сіссон фермі, Сіссон уверт.

Четвертий рік навчання

завдання:

Stretch з port de bras в сторону в положенні сидячи, зі зміною позиції рук (contraction, release).

Stretch з port de bras вперед і назад в положенні сидячи (contraction, release).

Stretch batman developpes в сторону в положенні лежачи.

Stretch batman relevent лежачи.

Stretch - скручування і розкручування корпусу.

ізоляція:

Поліритмія і Поліцентр. Рухи трьох чотирьох і більше центрів одночасно в різних ритмічних малюнках і опозиційному напрямку.

Вправи для хребта

Торсова робота корпусу twist, twill на закріплення м'язових відчуттів спини і боки.

З'єднання всіх можливих рухів торса (спіралей, twist, release, high release, нахили торсу в усіх напрямках) в єдині розгорнуті комбінації з використанням падінь і підйомів, а так само з поворотами на одній нозі.

Опрацювання стопи на «паралель» через чергування виворотності і паралельних позицій з одночасною ускладненою роботою корпусу через contraction release, з розкриттям і закриттям корпусу, з постійною зміною рук в позиціях «джаз», махової роботою рук, з використанням дихання і т.д. Розгорнуті комбінації з використанням рухів ізольованих центрів, рухів хребта (twist, спіралей, contraction, release), падіння і підйоми, а так же переходи з рівня в рівень.

Обертання.

Пірует з 2 позиції на 180, 360, 720 градусів.

Пірует з 4 позиції на 180, 360, 720 градусів.

Пірует в позах (efasse, croisee).

Крос.

Кроки з координацією трьох, чотирьох і більше центрів.

Кроки з використанням contraction, release, зміною напрямків в комбінації кроків.

Па ешапе з поворотом.

Па шассе як підготовка до великих стрибків.

З'єднання кроків, стрибків в обертанні в єдині комбінації.

Обертання по колу.

Комбінації з використанням раніше вивченого матеріалу в поєднанні з падіннями і підйомами, використанням різних ракурсів, змінами рівня, переміщенням по простору класу.

Очікуваний результат.

По завершенню навчального процесу в шостому класі діти повинні володіти всім Осміяний матеріалом. Вміти працювати одночасно двома, трьома і більше центрами, виконувати обертання, кроки і стрибки по діагоналі. Володіти stretch - скручуванням і розкручуванням корпусу.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

завдання:

Оволодіння технікою афро-джазу по Е. Шевцову.

Ковзання.

Оволодіння диксилендом і свингом.

Вправа на середині залу.

Вивчення основних кроків (простого і потрійного).

Ковзання.

Напрацювання ритмічного малюнка, характерного для афро-джазу при використанні основних ходів.

Пульсація торса.

Виштовхують і обертальні рухи стегон.

Руху падаючого і піднімати з підлоги тіла з середніх і верхніх положень.

Розкручування корпусу.

Кругові і вертикальні зміщення плечей.

Робота рук («круті», хлопки, обертання).

Використання всіх раніше Осміяний джазових кроків, турів, піруетів, стрибків в постановчій роботі учнів на матеріалі афро-джазу.

Поява діксіленду і свінгу.

Використання музики для вільної імпровізації учнів.

Твір комбінацій для екзаменаційного показу.

Очікуваний результат.

По закінченню навчального процесу учні повинні грамотно виконувати всі Осміяний рухи і вправи, вміти складати танцювальні комбінації на основі вивченого матеріалу.