

Рабочая программа

«Основы хореографии»

Направленность: художественная

возрастная категория учащихся: 7-12 лет

срок реализации программы: 3 года

Паспорт программы

- Программа хореографического коллектива: «Дебют»
- Руководитель: Гудимова Людмила Юрьевна
- Организация-заявитель: МОУ «СОШ № 1»
- Организация-исполнитель: МОУ «СОШ №1»
- Адрес организации: 456870 г. Кыштым, Челябинской области, ул. Ветеранов 26
- Телефон: 4-01-35
- Ф.И.О. автора программы: Гудимова Людмила Юрьевна
- Территория, на которой реализуется программа: Кыштымский городской округ
- Характеристика детей (количественная, качественная): коллектив состоит из 3 групп по 8-12 человек, 7-12 лет, уровень подготовленности детей соответствует требованиям программы.
- Цель программы: создание оптимальных условий для учеников в получении основ хореографического образования
- Направление деятельности: художественная
- Продолжительность реализации программы: 3 года
- Вид программы: модифицированный
- Образовательная область: искусство
- Способ освоения содержания образования: творческий, креативный
- Уровень освоения содержания образования: общекультурный
- Уровень реализации программы: средний, общеобразовательный
- Форма реализации программы: групповая, индивидуальная
- Условия реализации программы: занятия проходят в кабинете хореографии после уроков

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Основы хореографии» имеет художественную направленность. Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в школе. Специфика обучения связана с физической нагрузкой в сочетании с умственным трудом и творческой деятельностью учащихся. Основная цель хореографического обучения учащихся – способствовать их эстетическому и музыкальному развитию. Также занятия хореографией способствуют физическому развитию ребенка, имеют общеукрепляющую направленность для его организма.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа является модифицированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая технические характеристики хореографического зала и материально-техническую базу школы. А также является, своего рода, преемственной, так как по ней обучаются учащиеся начальной школы, посещающие занятия хореографией и является более углубленной.

Данная программа разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой, собственного опыта, коллег по работе.

Программа опирается на следующие принципы:

наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

В программу учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Занятия программы - получение знаний и навыков в непринужденной обстановке.

Перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока.

Внедрение в программу индивидуальных, интегрированных занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего в году – 108 занятий, 216 часов.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав группы от 8 до 12 человек.

Условиями отбора детей в коллектив являются их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных

заниматься танцами, но не по принципу их одарённости, а в силу различных, в том числе организационных, обстоятельств.

Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Так как занимаются дети с разной хореографической подготовкой, программой предусмотрены групповые, индивидуальные и репетиционные формы занятий.

Состав групп – постоянный.

Возраст детей 7-13 лет.

1 группа - 1 год обучения.

2 группа - 2 год обучения.

3 группа - 3 год обучения.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

В начальной школе идёт процесс налаживания новых социальных связей, отношений. Наряду с игровой деятельностью в их жизнь входит учёба, закладывается основа трудовых навыков. Происходит смена приоритетов, интересов, потребностей. У младших школьников точность движений ещё не высока, много “лишних” не сознательных движений. Дети плохо различают и запоминают внешние сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Не достаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Без учета особенностей данного возраста

трудно избежать отрицательных результатов. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть детей может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребенка.

Средний школьный возраст - период полового созревания (его так же называют возрастом настроений, переходным, трудным). Период физической, психологической, эмоциональной нестабильности. Наблюдается неуравновешенность нервной системы. У подростков формируется новое представление о самом себе. Они начинают размышлять, какие качества им нужны для успехов в учёбе, труде, начинают заниматься самосовершенствованием.

Общие цели и задачи программы

Цель программы:

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

обеспечение учеников системой опорных знаний, умений и навыков, обеспечивающих в совокупности своей базу для дальнейшего самостоятельного общения с искусством танца.

Дать представления об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, бальный танец, современный танец;

Обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

Развивающие:

развивать мышечного чувства, музыкально-двигательной памяти,

развивать творческих и индивидуальных способностей ребёнка, воображения, выносливость, упорство, трудолюбие, физические данные.

Развивать выразительность и пластичность движений.

Воспитательные:

формировать художественно-эстетический вкус, интерес и любовь к искусству танца;

воспитывать дружеские отношения друг к другу;

создать дружный коллектив.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Содержание работы	Общее кол-во часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	<p>Волшебное знакомство с танцем.</p> <p>2.1 Танец как вид искусства</p> <p>2.2 Поклон.</p> <p>2.3 Постановка корпуса</p> <p>2.4 Постановка рук</p> <p>2.5 Позиции ног</p> <p>2.6 Танцевальные игры</p>	6	3	3
3	<p>Её величество музыка.</p> <p>3.1 Характер музыкального произведения</p> <p>3.2 Темпы музыкальных произведений</p> <p>3.3 Динамические оттенки</p> <p>3.4 Ритмический рисунок</p>	8	2	6
4	<p>Играя, танцуем (ритмопластика)</p> <p>4.1 Комплекс игровой ритмики</p> <p>4.2 Танцевальные игры с ускорением</p> <p>4.3 Актерское мастерство</p> <p>4.4 Танцуем - фантазируем</p> <p>4.5 Упражнения на пластику рук</p> <p>4.6 Координация движений</p>	25	5	20

5	Игровой стретчинг (Партерная гимнастика) 5.1 Упражнения для подвижности суставов, эластичности мышц 5.2 2 Упражнения для разв	45	10	35
6	Весёлая разминка Натяжение расслабление Упражнения для разогрева по кругу Упражнения для разогрева на середине Изоляция Понятие опорной ноги на двух ногах. рабочая нога Понятие крест Понятие	20	5	15
7	Азбука танца. 7.1 Шаги 7.2 Бег 7.3 Апломб 7.3 прыжки 4 Экзерсис на середине 5 экзерсис у станка 6 упражнения на восстановление дыхания 7 танцевальные этюды 8 Позы 9 Повороты	45	10	35

8	<p>Рисунок танца.</p> <p>1 Понятие линии</p> <p>Танца, круг 1</p> <p>2. Понятия линия , колонна</p> <p>3 диагональ</p> <p>3. Ориентировка в пространстве 2</p> <p>4. Понятия точки в танцевальном зале. 1</p> <p>5. Построение и перестроения 3</p> <p>6. Понятие Интервала 2 ч</p> <p>7. Понятие сужения и расширения 2</p>	12	2	10
9	<p>Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)</p> <p>1. Сюжет танца 2 ч</p> <p>2. Разучивание движений 8ч</p> <p>3. разучивание ходов 5</p> <p>4. соединение движений 5</p> <p>5. Перестроение 4</p> <p>6. отработка движений 6</p> <p>7. Ансамбль 6</p> <p>8. Работа над образом 4</p> <p>9. Сценическое движение 5</p>	45	10	35

10	Открытый урок	2		2
11	Итоговое занятие.	1		1
12	Сценическая деятельность	6		6
	Итого :	216	48	168

Учебно-тематический план 2год обучения

№	Содержание работы	Общее кол-во часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Ее величество музыка.	6	2	4
3	Игровой стретчинг.	40	10	30
4	Азбука классического танца.	40	10	30
5	Рисунок танца.	10	2	8
6	Народный танец.	40	10	30
7	Бальный танец.	30	5	25
9	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	40	10	30
10	Открытый урок	2		2
11	Итоговое занятие.	1		2
12	Сценическая деятельность	6		6
	Итого:	216	50	166

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Содержание работы	Общее кол-во часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятие	1	1	
3	Разминка.	13	3	10
4	Тренаж.	13	3	10
5	Партер.	30	5	25
6	Классический танец.	40	10	30
7	Народный танец.	40	10	30
8	Джаз модерн.	30	5	25
9	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа).	40	10	30
10	Открытый урок.	2		2
11	Итоговое занятие.	1		1
12	Сценическая деятельность.	6		6
	Итого:	216	47	169

Содержание программы

Согласно данной программе ведущий вид деятельности танцевально-пластический.

Закладывается фундамент **классического** и **народного** танца.

Каждое занятие строится по схеме:

1. Поклон.
2. Тренаж.
3. Партерная гимнастика или экзерсис.
4. Прыжковые комбинации.
5. Разучивание танцевальных движений.
6. Упражнения на восстановление дыхания.
7. Постановка и отработка танцев.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится **тренажу**

- это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца. Параллельно с отработкой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца. Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий с последующим их анализом и обсуждением с участниками кружка.

Вся работа строится в тесной взаимосвязи с родителями, т. к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с педагогом по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного

доверия между педагогами и детьми. Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Первый год обучения

Характеристика возраста:

Дети младшего школьного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Движения малышей еще не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи:

- воспитание интереса, потребности в движении под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта.

Содержание курса

Первый год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее Величество Музыка!» (Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.
 - Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки»
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Чебурашка».
 - Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).
 - Слушая музыку, определить ее темп (в движении).

- Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо)
- Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).
 - Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
- Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
 - Игра «Побегаем, походим».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание
2. Развивать координацию движений
3. Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

1. Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».

2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Лодка», «Собачка», «Рыбка», «Качели», «Кораблик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан», «Гуси»
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».
8. Игровая композиция «Утенок Кряк».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

Комплексы движений разминки: «Девочка и мячик» (один ребенок прыгает на одной ноге, а второй на корточках прыгает, как мячик)

«Лягушки» (приседают, колени в сторону)

«Цапли» (ходьба с поднятием то правого, то левого колена)

«Цыганочка» упражнения для разогрева плечевого пояса

«Травка растет» (сидя на корточках, поднимают правую, потом левую руку, потом постепенно встают, вырастают, поднимают руки вверх)

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- маршевый,
- на полупальцах,
- прыжки,
- галопы,
- топающий шаг,
- ходьба полуприсядом,
- шаг польки

Бег:

- мелкий на полупальцах,
- с захлестом,
- с высоко поднятыми коленями,
- широкий («волк»),
- острый (бежим по «горячему песку»)

Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,
- прямой галоп «лошадки»,
- «лягушка»
- «щучка»

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса,
- позиции ног (I - VI),
- позиции рук,
- demi - plie в I – VI позиции;
- battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
- releve на полупальцы;
- port de bras
- перегиб корпуса вперед и в сторону,

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей соблюдать интервалы
3. Самостоятельно находить свободное место в зале.
4. Перестраиваться в круг
5. Становиться в пары.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца (игра «Часы»);
 - движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).
2. Игра «Дружно парами гуляем»
3. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»)
4. Игра «Клубочек»
5. Игра «Паровозик»

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно - постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

Этюды: «Ручеек и цветочки», «Пчелки и цветочки», «Снежинки-пушинки»

Танцы: «На птичьем дворе», «Детская полечка», «Приглашение», «Зажигай!», «Пробуждальный» танец.

Второй год обучения

Вводное занятие:

Рассказ о правилах поведения на занятиях и на сцене, начальная диагностика на заданиях педагога.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями балльных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).

2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.

- уметь выделять сильную долю;

- уметь начинать движение с затакта;

- творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4.

Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;

- игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»

4. Музыкальный жанр

- полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
- игра: «Марш – полька – вальс»

5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:

- постановка корпуса;
- работа на стопы;
- растяжка;
- работа над укреплением брюшного пресса;
- работа над гибкостью и выворотностью.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).

3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

16. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»

17. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
18. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
19. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
20. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».
22. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, шпагаты.
23. Колёса из положения сидя и стоя.
24. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

ТЕМА «Азбука классического танца» (классический экзерсис)

Задачи:

4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

2. Экзерсис на середине:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI при относительной выворотности ног);
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- releve на полупальцы;
- demi - plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- grand-plie в I – II – III-VI позиции;
- battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
- аллегро
- адажио

- cote
- перегиб корпуса вперед и в сторону.
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию (port de bras – 1, 2);
- повороты головы на 1/2; 1/4.

Экзерсис у станка:

- releve на полупальцы;
- plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- battement tendu ;
- jete
- rond de jambe par terre
- battement fondu
- battement frappe
- releve lent
- grand battement

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

3. Движение по линии танца.
4. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);

- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
6. Научить основам русского танца.

Содержание:

3. Введение в предмет «Русский танец»;
4. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- «молоточки»;
- «припадания»;
- вращения- блинчики.
- «моталочка»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом
- приставные шаги в сторону
 - Ходы:
- простой, на полупальцах,
- переменный шаг,
 - Подготовка к «дробям»:
- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;
- простые дроби
 - Хлопки и хлопушки ;
 - Вращения.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей бального танца.
5. Научить основам танца «Полька».
6. Разучить основные элементы танца «Вальс».

7. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

4. Введение в предмет

5. Изучение основ танца «Полька»:

- подскоки, шаг польки, галоп;
- комбинирование изученных элементов;
- положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест- накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

6. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:
 - «вальсовая дорожка»
 - «вальсовый поворот»,
 - «перемена»;
 - valance
- простые танцевальные комбинации.

7. Изучение основ танца «Вару-вару»

- выброс ног поочередно в прыжке вперед;;
- выброс ног поочередно с прыжке с разные стороны;
- комбинированные изучение основных элементов;
- рисунок танца:
 - положение an face;
 - положение «лицом друг к другу»
- работа в паре:
 - положение рук в паре;
 - положение ног в паре;

- вращение в паре «волчок»;
- работа над ритмом:
- похлопывание основного ритма танца;
- работа над ритмом в движении.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

4. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
5. Подготовить к показательным выступлениям.
6. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»

Детские танцы: «Перемена», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Веселый рок-н-рол», «Россия вперед!».

Третий год обучения

Вводное занятие:

Рассказ о правилах поведения на занятиях и на сцене, начальная диагностика на заданиях педагога.

Тема «Партерная гимнастика»

Продолжаем развивать природные данные детей.

Усложняем упражнения. Требование более качественного исполнения.

- Упражнения на гибкость
- Упражнения на выворотность
- Упражнения на пресс
- Упражнения на растяжку мышц
- Силовые упражнения

Тема «Классический танец».

Экзерсис у станка:

1. Demi-plié в 1, 2, 5 позициях.

2. Battement tendu – все направления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с pour le pied;

в) с demi-plié в 1 позиции, в 5 позиции;

г) с demi-plié во 2 позиции без перехода и с переходом;

д) passé par terre.

3. Battement tendu jete - все направления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с demi-plié в 1 и 5 позиции.

4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

5. Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное).
6. Battement frappe носком в пол.
7. Battement releve lent на 45^0 и на 90^0 – все направления.
8. Grand plie в 1, 2, 5 позициях.
9. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях.
10. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения выполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Поклон.
2. Основное положение корпуса epaulement croisee.
3. Позы (носком в пол) - croisee.
4. I и II port de bras.
5. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.
6. Battement tendu – все направления:
 - а) в 1 и 5 позиции en face;
 - б) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции.
7. Battement releve lent на 45^0 и 90^0 – все направления.
8. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног.
9. Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face.

Allegro:

1. Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях.
2. Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях.
3. Pas echarpe во 2 позицию.

4. Pas assemble в сторону.
5. Sissonne simple с battement tendu.
6. Changement de pied en face.

Тема «Народный танец»

Упражнения на середине зала

1. Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения выполняются в определённом стиле и характере.
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.
1. Комбинирование отдельных движений, пройденных у станка, для развития техники танца.
2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

Элементы народных танцев

1. Простой ход на 1/4 такта.
2. Народный шаркающий ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма pas de basque.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
11. Навыки танца с платочком.
- 1.. Flic-flac:

- а) со скачком;
 - б) с tombee.
2. Выстукивающие движения, например,:
- а) дробь;
 - б) каблучная дробь.
4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.
5. «Верёвочка» - обратная.
6. Упражнения для бедра с прыжком.
7. Battement fondu на 90 градусов.
8. Battement fondu tirbouchone.
9. Grand battement jete с увеличенным размахом работающей ноги.
10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.
11. Присядка с продвижением в сторону.

Упражнения на середине зала

1. Ходы.
2. Дробные ходы, например:
- а) с двойным ударом стопы;
 - б) с ударом каблука и полупальцев;
 - в) с подскоком;
 - г) с продвижением вперед и в сторону.
3. «Верёвочка» с переступанием.
4. Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Тема «Джаз модерн»

Основные принципы джаз модерн танца относятся к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из классического, бального и джазового танца.

- Понятие контракция – релакция (Contraction и release);
- упражнения стретч-характера «растяжки»;
- Сдвиг;
- Основные позиции ног;
- Основные позиции и положения рук;
- Изоляция;
- Координация;
- Падения;
- • body roll («волна»);
- Спирали;
- Упражнения на смену уровней;
- Импровизация;
- Передвижение в пространстве;
- Вращения
- Спел бол ченч
- прыжки
- танцевальные комбинации,
- этюды,

Прыжки

Прыжки в уроке джаз-модерн танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз.

Вращения.

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Последним, завершающим разделом урока джаз-модерн танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно - постановочная работа)

Постановки этюдов и танцев: «Встреча», «Всё дело в шляпе», «Восточный танец», «Русская», «Цыганская» и другие.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

На 1 году обучения ставиться корпус, идёт активная работа над физическими данными обучающихся: растяжкой, выворотностью, гибкостью, мышечной силой.

Обучающийся должен знать:

- Правила поведения на сцене и за кулисами;

- Основные понятия классического танца, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;
- Основные понятия народного танца, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;
- Использовать правильную постановку корпуса.
- Слышать музыку, правильно определять её характер, эмоциональную окраску, содержание и смысл;
- Создавать танцевальный образ;

На 2 году обучения продолжается работа над закреплением всех полученных знаний и навыков. Расширяется диапазон знаний и умений в классическом и народном и бальном танце.

Приобретаются исполнительские навыки. Обучающийся должен:

- использовать, полученные знания при исполнении танцев;
- умение работать в паре и ансамбле, чувствовать партнеров;
- добиваться единства движений и музыки;
- эмоционально окрашивать своё исполнение;
- работать с чистотой исполнения движений;

На 3 году обучения продолжается работа над закреплением всех полученных знаний и навыков. Расширяется диапазон знаний и умений в классическом и народном танце. Вводится понятие современный танец (джаз модерн).

Обучающийся должен знать:

- основные понятия танца модерн, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;
- грамотно исполнять движения классического и народного танцев;
- добиваться чёткого, грамотного, музыкально точного и эмоционального исполнения;
- синхронная и четкая работа в ансамбле;
- повышение исполнительского мастерства.

Условия реализации программы

Нормативно- правовые условия:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Устав общеобразовательного учреждения МОУСОШ№1;
- Положение об организации дополнительного образования;
- Положение о творческих коллективах МОУСОШ№1;
- Положение об образовательной программе объединения дополнительного образования МОУСОШ№1 г. Кыштыма.

Материально-техническое обеспечение

- Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- классический станок.
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам;
- пианино
- аккомпаниатор
- мягкое покрытие - коврики
- специальные помещения для переодевания
- видео и аудио аппаратура, кинокамера.

- Наличие репетиционного зала (сцена).

- Музыкальный центр, компьютер

- Записи фонограмм

- Нотный материал, подборка репертуара.

- Записи аудио, видео, формат CD, MP3.

- Записи выступлений концертов.

С коллективом работает один руководитель. Ведется сотрудничество со

звукорежиссером, с радиоинженером (запись фонограмм), с родителями (оказание помощи в подборе костюмов).

Отслеживание результатов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия.

Формы проведения занятий

- учебное занятие;
- открытый урок
- беседа;
- игра;
- соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс.

Диагностика

Входная диагностика - осуществляется в несколько этапов по двум блокам: «Танцевально-пластическая грамотность » и «Эмоциональная окраска в хореографии»

Первый этап определение физических возможностей детей – протекает в виде занятия, на котором обучающиеся выполняют данные педагогом задания, а педагог фиксирует интересующую его информацию в таблице. Можно провести этот этап как игру или соревнование.

Второй этап- определение танцевальных и музыкальных способностей детей. Педагог даёт творческое задание на танцевальную импровизацию, фиксируя на сколько дети слышат музыку, двигаются в такт ей, проявляют фантазию.

Третий этап – диагностика артистических способностей – это проведение игры «Угадай-ка»: ребёнок показывает какой - либо образ (животное, сказочного героя, предмет), остальные угадывают его.

Текущая диагностика проходит в форме наблюдения педагога, анализа, коррекции недочётов и неверного выполнения упражнений.

Итоговая диагностика осуществляется идентично «входной» с целью сравнения исходных данных и конечного результата. Более того можно провести открытое занятие, концерт для родителей, педагогов школы, одноклассников.

На втором и третьем году обучения входная диагностика проводится на знания, приобретенные и отложившиеся в процессе обучения.

Второй этап – определение музыкальных и танцевальных способностей детей.

Педагог дает творческое задание на танцевальную импровизацию, фиксируя,

насколько дети слышат музыку, двигаются в такт ей, проявляют фантазию и танцевальность.

Текущая диагностика проходит в форме наблюдения педагога, анализа, коррекции

недочётов и неверного выполнения упражнений.

Итоговая диагностика осуществляется идентично «входной» с целью сравнения

исходных данных и конечного результата. Более того можно провести открытое занятие,

концерт для родителей, педагогов школы, одноклассников.

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Из всего многообразия средств обучения классический танец отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корректирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в

упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Формы и методы обучения

В качестве главных методов программы избраны методы: стилевого подхода, творчества, системного подхода, импровизации и сценического движения.

1. **СТИЛЕВОЙ ПОДХОД:** широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у детей осознанного стилевого восприятия танца. Понимание стиля, методов исполнения, характера музыки и движений.
2. **ТВОРЧЕСКИЙ** подход: используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности, в первую очередь в сольном исполнении, ансамблевой работы. В связи с этим, в творчестве и деятельности преподавателя и члена хореографического кружка проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

3. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД: направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, хореографический материал, виды концертной деятельности.

4. МЕТОД ИМПРОВИЗАЦИИ И СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ: Требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение танца, раскрепощённость перед зрителями и слушателями. Все это дает нам предпосылки для умелого нахождения на сцене, движений под музыку и ритмическое соответствие исполняемому репертуару. Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство на новый уровень.

Методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- метод показа и повторения;
- метод расклада;
- метод объяснения методики исполнения;
- метод коллективного творчества;
- метод ускорения, замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений;
- сравнение;
- контраст;
- словесное объяснение;
- метод комбинированных движений;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа,

разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Список литературы

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» СПб., 2002.
2. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации. Москва 2006год.
3. Каморин С., Афанасьев С., Триста творческих конкурсов.- Кострома 2000.
4. Барышникова Т. К. Азбука хореографии – Спб.,2009
5. Коротков И. В. Подвижные игры детей. – М., 20012
6. Цацулин П. В. «Растяжка расслаблением» - М., 2008
7. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания народного танца.- С-Пб, 1999.
8. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. Ч. 2006
9. Базарова П., Мэй В. «Азбука классического танца» Переизд. 5-е. — М., 2003
10. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение» Изд. 3-е — М., 2002
11. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е.Г «Танцевально игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г.
12. Васильева Т. К. «Секрет танца». (-С.-П.: Диамант, 1997)
13. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (-М.: ВАКО, 2007)
14. Гусев Г. П. «Методика преподавания народного танца.» (Москва, 2002)
15. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)

16. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)с.
17. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (-М., 2008)
18. <http://ballett.ru/cont/first>.
19. <http://www.youtube.com/watch?v=G1IEj-AAcu8>
20. <http://www.youtube.com/watch?v=InfEab2AoYc>
21. <http://www.youtube.com/watch?v=rPUy7lFMmNw>