

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЧЕРСКАЯ ДШИ»
ОЧЁРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ПРИНЯТО:


Педагогическим советом

Протокол № 1

От «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Г.В.Артемова



Artemova

ПРОГРАММА
«Хореография»
9-12 лет

Педагог дополнительного образования

Юлия Сергеевна Костылева

<i>Направленность</i>	Художественно-эстетическая
<i>Название объединения</i>	Хореографическое объединение «Drive Dance»
<i>Программа (название)</i>	«Хореография»
<i>Тип программы</i>	Модифицированная
<i>Срок реализации</i>	2 года
<i>Состав группы</i>	Смешанный
<i>Возраст обучающихся</i>	9-12 лет
<i>Цель обучения</i>	укрепление физического здоровья школьников по средствам хореографии, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Пояснительная записка

В глубокое прошлое уходит история танцевального искусства, но и сейчас, на пороге XXI века, интерес к этому прекрасному виду искусства не угасает. Особенно приятно отметить, что количество детей и подростков, желающих постичь красоту и поэзию танца, прикоснуться к его истокам с каждым годом увеличивается.

Направленность программы по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному назначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной, для самодеятельных коллективов.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело к созданию общеобразовательной программы “Хореография”.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п.), на создание индивидуального творческого продукта.

Кроме того, педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Отличительные особенности данной программы:

- при изучении гимнастических и танцевальных элементов большое внимание уделяется знаниям о работе мышц и связок в данном упражнении;

- постановочная работа в основном проводится в рамках эстрадной и современной хореографии.

Межпредметные связи.

На занятиях хореографии чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Хореография способствует общему разностороннему развитию, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У обучающихся развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Вариативность содержания - на занятиях предоставляются задания различного уровня сложности в зависимости от уровня развития обучающихся. В процессе освоения материала программы нужно соблюдать принцип «от простого к сложному». Обучение производится постепенно и планомерно с усложнением лексики, введением новых технических приёмов, усложнением композиций.

Количество обучающихся в группе 1 года обучения на менее 14-15 человек.

Количество обучающихся в группе 2 года обучения на менее 14-15 человек.

Объем программы: 288 часа

1 год обучения – 108 часа

2 год обучения – 144 часа

Формы обучения:

- формы организации обучения – очная.
- формы (виды) учебной деятельности обучаемых – практические учебные занятия.
- формы организации текущей работы обучаемых групп – групповые.

Режим занятий

1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа.

2 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации - 2 года

Цель программы:

Задачи: (личностные, метапредметные, предметные)

1. Научить выразительности и пластичности движений.
2. Развивать двигательную активность и координацию движений.

3. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Научить переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
5. Развивать музыкальные способности (чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку).
6. Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2. Проявлять положительные качества личности (самостоятельность, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание) и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные:

1. Получат знания, умения и навыки в области хореографического искусства и смогут применять их в практической деятельности.
2. Овладеют искусством исполнения классических и современных танцевальных движений.
3. Смогут самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
4. Смогут двигаться активно, пластично, выразительно в характере образа и движений.

Метапредметные:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учебно – тематический план

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Учебно-тренировочная работа	10	60	70
2.1.	Азбука музыкального движения.	2	10	12
2.2.	Партерный экзерсис.	2	14	16
2.3.	Элементы классического танца	2	18	20
2.4.	Элементы народного танца	2	10	12
2.5.	Элементы эстрадного танца	2	8	10
3	Танцевально-образная импровизация	2	8	10
4.	Репетиционно – постановочная работа	-	24	24
5.	Итоговое занятие	1	3	4
9.	Итого	13	95	108

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности. Введение в программу

Практика: -

Тема 2. Учебно-тренировочная работа

2.1. Азбука музыкального движения.

Теория:

1. «Из истории русской хореографии».

1.1. Что такое танец и кто такой хореограф.

1.2. Знакомство с первыми русскими выдающимися хореографами.

1.3. Развитие хореографии в России.

2. Музыкальные жанры: песня, танец, марш (рассказ, объяснение, сравнение музыки, просмотр видеоматериала, выполнение творческих заданий).

3. Музыкально-игровое занятие на тему «Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4».

Практика:

1. Музыкально-пространственные упражнения в темпе и ритме музыки.

2. Пространственные музыкальные упражнения и передвижения в различных рисунках в характере музыкального произведения.

3. Танцевальные шаги и бег.

4. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

5. Постановочная работа над этюдом.

2.2. Партерный экзерсис.

Теория:

1. «Растяжка. Её значение для танцора».

2. Урок-игра: «Подбери упражнения для укрепления мышц и связок».

Практика:

1. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

1.1. Путём прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».

1.2. Путём наклона вперёд: «Книжка», «Страус» и др.

2. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «Бабочка», «Лягушка» и т.д.

3. Упражнения для развития танцевального шага.

4. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

5. Упражнения для развития прыжка.

6. Постановка образного пластического этюда.

7. Силовой экзерсис.

Примечание! При работе с упражнениями большое внимание уделяется изучению мышц и связок тела, а так же, какое движение способствует укреплению тех или иных мышц и связок.

2.3. Элементы классического танца

Теория:

1. Классический танец и его школа. Значение классического экзерсиса.
2. Выдающиеся личности Русского балета.
3. Интеллектуальная игра по терминологии классического танца

Практика:

Экзерсис у станка:

1. Постановки корпуса (лицом к станку). Повторение позиции ног – I, II, III, V и позиции рук – подготовительное положение, I, II, III. Preparation, как вступление к движению. Releve на полупальцы. Demi pliés в I, II, V позициях.

2. Battement tendus из I позиции. (По усвоению можно проучивать из V позиции).

3. Grand – pliés в I, II, V, позициях.

4. Demi rond de jamb par terre: en dehors. Точки экарте.

5. Demi rond de jamb par terre: en dedans. Точки экарте.

6. Passe par terre с остановкой в первой позиции.

7. Положение ноги на sou – de – pied.

8. Battement tendu jete с I позиции. Экзерсис на середине:

9. Вращения. Работа над удерживанием точки.

10. Вращения шене.

11. Прыжки cote по I, II, V позициям.

12. Постановочная работа над этюдом в классическом репертуаре.

Примечание: при изучении каждого нового термина производится запись в тетрадь.

2.4. Элементы народного танца

Теория:

1. Русский танец. Сравнительная характеристика народного и классического танцев.

Практика:

1. Позиция рук – 1.2.3 на талии. Позиции ног в народном танце. Танцевальные шаги и притопы.

2. Основные движения русского танца: «Гармошка», «Ёлочка», «Ковырялочка» и её разновидности.

3. Припадания (на месте, с продвижением, вокруг себя).

4. Хлопушки: в ладоши, по бедру, в простых ритмических рисунках.

5. Этюд на основе выученных элементов.

2.5. Элементы эстрадного танца

Теория:

1. Истоки и история развития эстрадного танца.

1.1. История развития эстрадного танца.

1.2. Знакомство с танцевальными направлениями.

Практика:

1. Характерные движения Hip-hop направления.

2. Основные пространственные перемещения джазового танца.

3. Contemporaries. Партерные связки.

4. Соединение трёх направлений в единую эстрадную комбинацию.

Тема 3. Танцевально-образная импровизация

Теория:

1.Общая характеристика образного танца. Хореографический текст.

Практика:

1.Образы природы в танце. Сочинение образного этюда.

2.Рисуем музыку. Найти в музыке образы насекомых.

3.Хореографическая зарисовка обитателей водного мира и птиц.

4.Танцуем сказку «Теремок».

Тема 4. Репетиционно – постановочная работа

Теория: -

Практика: Постановка танца детской тематики в стиле эстрадной хореографии.

Тема.5. Итоговое занятие.

Теория: Тест по теории на итоговой аттестации.

Практика: Проверка знаний, умений и навыков. Итоговая аттестация. Открытый итоговый урок.

Требования к результатам 1 года обучения обучающиеся узнают:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене;

- требования к внешнему виду на занятиях;

- элементарные танцевальные понятия;

- каноны классического танца;

- музыкальные размеры, темп и характер музыки.

научатся:

- воспринимать и оценивать музыку;

- двигаться в соответствии с музыкой;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

- ориентироваться в пространстве;

- координировать свои движения;

- самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

Учебно – тематический план

2 год обучения

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Учебно-тренировочная работа	14	80	94
2.1.	Гимнастика	2	12	14
2.2.	Элементы классического танца	4	20	24
2.3.	Элементы народного танца	4	22	26
2.4	Современный танец	4	26	30
3	Танцевально-образная импровизация	2	10	12
4.	Репетиционно – постановочная работа	-	32	32
5.	Итоговое занятие	1	3	4
6.	Итого	19	125	144

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности. Введение в программу

Практика: -

Тема 2. Учебно-тренировочная работа

2.1. Гимнастика

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, для чего оно необходимо, что развивает, какие мышцы задействованы.

1. Просмотр видеоматериала по растяжке знаменитых артистов балета и гимнасток.

Практика:

1. Упражнения для стоп.

1.1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах;

1.2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

1.3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции;

1.4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.

2. Упражнения на выворотность.

2.1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;

2.2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на гибкость вперед.

3.1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы;

3.2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;

3.3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);

3.4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости назад.

4.1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса»;

4.2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках;

4.3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;

4.4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и опершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота.

5.1. Лежа, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;

5.2. "Уголок" из положения -сидя, колени подтянуть к груди;

5.3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6.Силовые упражнения для мышц спины.

6.1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;

6.2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно;

6.3. Отжимание от пола;

6.4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7.Упражнения на развитие шага.

7.1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед;

7.2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед;

7.3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ногив стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх;

7.4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги;

7.5.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;

7.6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Примечание!

1.При работе с упражнениями большое внимание уделяется изучению мышц и связок тела, а так же, какое движение способствует укреплению тех или иных мышц и связок.

2.При проведении занятия упражнения по каждой теме могут добавляться и корректироваться.

2.2. Элементы классического танца

Теория:

1.«Формы балетного спектакля» с просмотром видеоматериала.

2.Урок-игра по терминологии классического танца.

Практика:

Экзерсис у станка:

1.Комбинация demi и grand plie по I, II, V позициям. Battements tendu из V позиции во все направления (промежуточная раскладка).

2.Комбинация Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

3. Battements tendu jete с V позиции. Повторение положения cou-de-pied.

4. Battements releves lents на 90° в сторону и назад.

5.Grand battement в сторону.

6.Комбинация на растяжку.

На середине зала:

7.Temps lie par terre вперед и назад.

8.Allegro: Temps saute по I, II, V позициям в комбинации и с увеличением темпа.

9. Allegro: Changement de pieds.

10.Вращения. Шене, шаг поворот по 6 позиции.

2.3.Элементы народного танца.

Теория:

1.«Русский народный костюм». Рисунок костюма.

2.Игровой урок «Как я знаю русский танец».

Практика:

1. «Ковырялочка» с поскоком в усложнённых комбинациях.
2. «Моталочка»: без мазка и с мазком. Упадания и припадания.
3. «Молоточки». Комбинированные движения.
4. Дробные движения: ключ простой одинарный, трилистник, дорожка с одинарным и двойным ударом.
5. «Верёвочка».
6. Вращения: «блинчик» с вытянутыми и поджатыми ногами.
7. Вращения: «бегунец».
8. Постановочная работа на основе выученных элементов.

2.4. Современный танец

Теория:

1.Беседа с просмотром видеоматериала на тему «Джаз-модерн танец от истории развития до наших дней».

2.Запись терминологии.

Практика:

- 1.Технический приём – Изоляция: движения изолированными центрами.
 - 1.1.Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
 - 1.2.Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
 - 1.3.Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
 - 1.4.Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, jelly roll.
 - 1.5.Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
 - 1.6.Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеноstop). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.
 2. Тренаж для позвоночника.
 - 2.1.Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги топсом. Deep body bend. Twist и спираль.
 - 2.2.Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).
 3. «Координация».
 - 3.1.Свинговое раскачивание двух центров.
 - 3.2. Принцип управления “импульсивные цепочки”.
 - 3.3. Координация движений рук и ног, без передвижения
 4. «Уровни».
 - 4.1.Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”. 13
 - 4.2.Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
 - 4.3.Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.

4.4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

5. «Кросс. Перемещение в пространстве».

5.1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.

5.2. Шаги по квадрату.

5.3. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

5.4. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.

5.5. Прыжки: hop, jump, leap.

6. «Комбинация или импровизация»

6.1. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

6.2. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца

Тема 3. Танцевально-образная импровизация

Теория:

1. «Комплекс выразительных средств для создания хореографического образа».

Практика:

1. Танцуем сказку «Репка».

2. Сказочные образы. Групповая работа на сочинение хореографической сказки.

3. Исполнение творческого задания по группам.

4. Сочинение образного этюда (с воображаемым предметом, виде какого-либо предмета).

Тема 4. Репетиционно - постановочная работа

Теория: Анализ исполнения. Работа над ошибками.

Практика: Разучивание и отработка движений танца. Постановка танца. Работа с солистами и отстающими. Отработка танца.

Тема 5. Итоговое занятие

Теория:

Анализ; акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики и коррекция. Теоретический тест на итоговой аттестации.

Практика:

Открытое занятие или отчётный концерт. Итоговая аттестация.

Требования к результатам 2 года обучения

обучающиеся узнают:

- хореографические названия изученных элементов;
- музыкальные размеры и хореографический счёт произведения;
- элементы народного и современного танцев, а так же их понятия;
- выразительные средства хореографии

научатся:

- грамотно исполнять изученные элементы классического, народного и современного танцев;

- анализировать музыкальный материал;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- знать и выполнять правила сценической этики;
- координировать свои движения;
- самостоятельно импровизировать на заданные темы: выражать собственные ощущения, используя язык хореографии.

Список литературы

для педагога:

1. Бочкарва Н.И.Русский народный танец. Теория и методика. - Кемерово, 2006.
2. Гиршон А. Статья «Танцевальная импровизация в России». - 2015.
3. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца: Этюды. М.: 2004.
4. Зихлинская Л.Р., В.П. Мей. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ. - 2003.
5. Климов А. Методические советы по изучению основных элементов русского народного танца. - 2003.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - 2000.
8. Сироткина И.Свободное движение и пластический танец в России.- 2014. **Электронные**

источники:

1. Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб. 2005г.
<http://litresp.ru/chitat/ru/Б/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca>
2. Новерр Ж.Ж. Письма о танце.
<http://mikvl.narod.ru/text/Noverr1927.htm>

для обучающихся и родителей:

1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
2. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 2005.
3. Дункан А., «Моя жизнь», М. 2000.
4. Еремина М. Роман с танцем.- СПб. 2005.
- 5.Ильичева М. Ирина Колпакова.- «Искусство» Ленинградское отделение
- 6.Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Российский журнал искусств №1 «Мариинский – вчера, сегодня, всегда ...» СПб. 2005.
8. Ром-Лебедев И От цыганского хора к театру «Ромен».- М.2000.