

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **Хореография.**

возраст учащихся **14-15 лет**  
срок реализации программы 1 год

ЗАО г. Железногорск

2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. <b>Общая характеристика программы:</b>	<b>Содержание</b>
<p>Направленность программы (техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, художественная, краеведческая, педагогическая)</p> <p>программы (естественнонаучная, туристско-социально-педагогическая)</p>	<p>Художественная</p>
<p>Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность</p>	<p>Отличительными особенностями программы « Хореография » являются синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (джазовый танец, народный танец, классический танец, ритмика, стретчинг); акцент ставится на изучение современной хореографии и народного танца. Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у детей формируются творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета. В настоящее время происходит подъём интереса детей и подростков к современному танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.</p> <p>Занятия современным танцем воспитывают детей, закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор. Способствуют гармоничному развитию детей, учат их выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе. Народный танец является действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения дети приобретают навыки музыкальности, пластичности, координации, актёрского мастерства, у них формируется красивая осанка, развивается художественный вкус, дух патриотизма.</p> <p>Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе. Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление ребёнку возможности выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.</p>
<p>Объём программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)</p>	<p>Срок реализации программы: 36 недель. Количество часов в неделю: 1 час Количество часов за год: 36 часов</p>
<p>Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий)</p>	<p>Количество занятий в неделю: 1 занятие Продолжительность занятий: 45 минут.</p>
<p>Формы обучения и виды занятий (аудиторные занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии,</p>	<p>Практикумы, концерты, мастер-классы.</p>

<p>концерты, выставки, экспедиции, беседы, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, дистанционные занятия и др.</p>	
<p><b>1. Цель программы:</b></p>	<p>Развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современному и народному танцу.</p>
<p><b>2. Задачи программы:</b></p>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение основам различных техник современного и народного танцев (джазовый танец, народный танец) и основным движениям классического танца;</li> <li>• обучение точной, выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;</li> <li>• расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;</li> <li>• освоение французской терминологии, используемой в классическом танце, и английской терминологии, используемой в джазовом танце.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическое развитие через систему специальных упражнений;</li> <li>• развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, апломба, музыкального слуха;</li> <li>• развитие музыкально-исполнительских способностей;</li> <li>• развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач;</li> <li>• развитие устойчивой мотивации к занятиям современной хореографией.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;</li> <li>• воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;</li> <li>• воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;</li> <li>• воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.</li> </ul>
<p><b>3. Планируемые результаты:</b> совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении</p>	<p><b>Предметные результаты</b></p> <p>В конце обучения учащиеся будут <i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• назначение хореографического зала, правила поведения в нём;</li> <li>• основные танцевальные позиции ног и рук классического танца;</li> </ul>

- понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг»;
- понятия «ровная спина», «вытянутая стопа»;
- комплекс упражнений стретчинга;
- назначение разогрева, его последовательность;
- понятие «музыкальное вступление»;
- понятие «танцевальный образ»;

*уметь:*

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки первого года обучения под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца;
- освоить позиции рук, ног, эстрадного танца, народного танца.

В конце обучения будут

*развиты:*

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость; пластичность;
- воображение;

*воспитаны:*

- дисциплина; навыки поведения на сцене;
- уважение к педагогу;
- внимание к другим обучающимся.

### **Личностные результаты программы:**

*у учащихся будут воспитаны:*

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;
- образное мышление, творческий подход;
- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласование и координация совместной творческой деятельности с другими её участниками.

*у учащихся будут развиты:*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>• самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий.</li> </ul> <p>Косвенными результатами программы являются <b>метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность личностной позиции учащегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремление к самообразованию;</li> <li>• сформированность у учащихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.</li> </ul>
<p><b>4. Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация</b> (тесты, опросы, зачеты, собеседования, доклады, рефераты, публикации, выступления на олимпиадах, смотрах, конкурсах, выставках, конференциях, концертах и другие)</p>	<p>Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия в форме: участие в конкурсах, смотрах, концертах.</p>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>ТЕМА</b>	<b>Количество часов на теорию</b>	<b>Количество часов на практику</b>
Вводное занятие.	0,5	1
Разминка. Ритмика.		2
Партерная гимнастика.		3
Азбука музыкального движения.	0,5	3
Элементы классического танца.	1	5
Элементы народного танца.	1	7
Открытый урок.		1,5
Элементы эстрадного танца.	1	6
Музыкально – танцевальные игры.		1
Концертная деятельность.		1
Итоговое занятие.		1,5
<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Кол-во часов	Теоретический и практический разделы программы
Вводное занятие.	1,5	<p>Теория. Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.</p> <p>Практика. Первичная диагностика.</p>
Разминка. Ритмика.	2	<p>Теория. Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «ровная спина», «вытянутая стопа».</p> <p>Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения: наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног. Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. Исполнение комплекса упражнений. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы, вращения</p>
Партерная гимнастика.	3	<p>Теория. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.</p> <p>Практика. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе. Упражнения для гибкости спины. Упражнения для укрепления мышц. Шпагаты.</p>
Азбука музыкального движения.	3,5	<p>Теория. Основные понятия: музыка, темп, такт.</p> <p>Практика. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия</p>

		«мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Музыкально-пространственные упражнения.
Элементы классического танца.	<b>6</b>	<p>Теория. Правила осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.</p> <p>Практика. Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.</p> <p>Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.</p> <p>Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад). Battements tendu jete, rond de jambe par terre.</p> <p>Вращения, грандбатманы. Правила исполнения.</p>
Элементы народного танца.	<b>8</b>	<p>Теория. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.</p> <p><u>Практика</u>. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.</p> <p>Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом</p>



		<p>положении, без подскоков.</p> <p>Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом.</p> <p>Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.</p> <p>Танцы народов мира. Особенности исполнения.</p>
Открытый урок.	<b>1,5</b>	<p>Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Открытое занятие для родителей. Концерт.</p>
Элементы эстрадного танца.	<b>7</b>	<p><u>Теория.</u> Особенности эстрадного танца.</p> <p>Практика. Позиции рук. (показ учителя). Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца. Пружинящий шаг. Разучивание новых композиций в стилях – хип-хоп, контемп, локинг, хаус. Техника исполнения.</p>
Музыкально – танцевальные игры.	<b>1</b>	<p>Теория. Развитие выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения движений. <u>Практика.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».</li> <li>• Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.</li> </ul>
Концертная деятельность.	<b>1</b>	<p>Теория. Культура исполнителя. Поведение на сцене.</p> <p>Практика. Участие в концертах различного уровня.</p>
Итоговое занятие.	<b>1,5</b>	<p>Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Ленинград-Москва: Искусство, 1963.
3. Заболотская М. А. Хореография. – СПб.: Искусство, 1998.
4. Захаров Р. В. Сочинение танца. – М., 1989.
5. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: Один из лучших, 2004.
6. Письменская А. Хип-хоп и R'n'B-танец. Студия «Диваданс». – СПб., 2005.
7. Руднева С. Д. и Фиш Э. М. Ритмика и музыкальное движение. – М., 1972.
8. Ткаченко Т. С. Народный танец. – М., 1975.
9. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Составители: С.В. Орлова, Е.Г. Салимгареева. Иркутск, 2011г.