

Муниципальное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 10
Протокол от 28.08.2019 № 1



ВВЕДЕНО
в действие приказом
от 02.09.2019 г. № 236
Директор _____ Т.А. Лекинская

Дополнительная общеразвивающая программа

« Хореография »

на три года обучения
объединение
эстетической направленности
(7-10)

Педагог дополнительного образования
Лобанова Нина Аймангуловна

Нижний Тагил
2019

Пояснительная записка

Программа по хореографии способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Занятия по хореографии влияют на воспитание внимания, трудолюбия, собранности. Благодаря систематическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Доказано, что двигательные упражнения развивают мозг, позволяют выразить эмоции, реализовать энергию. Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движений, чувство ритма, воспитывает вкус. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.

В тоже время происходит развитие психических процессов: восприятия, внимания, воли, памяти, мышления и общее оздоровление.

Пленителен мир танца. Он богат разнообразием стилей, каждый из которого находит либо своего танцора, либо зрителя, но никак не равнодушного к этому искусству человека.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Программа является основой занятий. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

В программу введены разделы «классический танец», «народно-сценический», «эстрадный танец».

Для первого класса основой считается ритмика. Здесь дети учатся двигаться под музыку, слушать ее, через простые танцевальные движения приходит понимание, как правильно связать движения. Игра помогает более доступно и интересно донести до детей понятия ритма, темпа, поэтому большое внимание уделяется этому виду деятельности на уроке.

Занятия партерной гимнастикой на первом году обучения ведут к развитию гибкости, правильной осанки, выворотности и растяжки, но при этом необходимо учитывать индивидуальные способности ученика.

Исполняя танцевальные этюды, происходит процесс общения в коллективе между учащимися, посредством движений, вниманию, дисциплине. Нельзя забывать и о том, что ребенок открывается творчески, развивается артистизм, выразительность, умение показывать себя, свободно чувствовать на сцене.

Исходя из этого была составлена программа по хореографии для начальной школы.

Цели программы:

Всестороннее развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, физических качеств личности.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучение детей, основам «народно-сценического танца» (поставка корпуса, рук, ног, головы, предполагает изучение лексики, разнообразной манеры исполнения, многочисленных видов русского народного танца).
2. Обучение детей основам «классического танца» (формирование у детей, гибкости, выворотности, развитие координации и культуры движений).
3. Обучение детей основам «ритмики» (предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства»).
4. Формирование художественно-творческих способностей.
5. Развитие музыкально-двигательной памяти, чувства ритма.
6. Обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движения.
7. Овладение свободой движения.
8. Знание характерных черт танцевального искусства.
9. Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.

Развивающие:

1. Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
2. Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.
3. обучения детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

1. Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.
2. Формирование общей культуры личности ребёнка, способностей ориентироваться в современном обществе.
3. Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
4. Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Структура основных разделов программы:

1. Ритмика

Является основным предметом в подготовительных группах, включает в себя развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока по хореографии.

2. Основы классического танца

Знание и владение школой классического танца является основной для различных направлений танцевального искусства, в том числе народно-сценического. Система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных групп движений и позиций ног, рук, корпуса и головы.

Занятие по классическому и народно-сценическому танцу во всех классах могут проводиться как совместно, так и отдельно с мальчиками и девочками.

3. Основы народно - сценического танца

Большое значение придаётся патриотическому воспитанию, поэтому в работе с обучающимися делается непосредственный акцент на изучение танцев народов России. Преимущественно – русских народных танцев. Актуальность данного направления в преподавании хореографии диктует реальность – налицо нежелание детей и молодёжи сохранять и утверждать исконные культурные народные традиции, наблюдается отрыв юного поколения от культурных корней. Изучение традиционной культуры способствует развитию духовного мира человека, формирует его художественный вкус.

Движения русского танца отражают основные черты национального характера русского народа. Русские танцы является составляющей частью народной хореографии, разнообразны в ритмическом и мелодическом отношении.

4. Сценическая мастерская

Содержание данного раздела предполагает работу над постановкой концертных номеров, выступлений. Знакомство со сценой и культурой поведения.

Срок реализации программы – 3 года.

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия: На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения.

Закрепляющие занятия: Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идёт повтор движения каждым ребёнком, по очереди. Начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия: Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Постановочные занятия: На занятиях разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия: На занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать своё видение образа.

Занятие проходят 2 раза в неделю по 1 часу в 1 классе, по 1,5 часа во 2 классе и 2 часа в 3 классе. Общее количество часов

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

1. Учебное тренировочное занятие с группой;
2. Постановка и репетиция танцевальных номеров;
3. Концерты, конкурсы и фестивали внутри школы, округа, города.

Методы обучения

1. Словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
2. Наглядные (показ, пример);

3. Практические (упражнения);
4. Аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
5. Результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах);

Тематический план занятий 1-3 класс

Название раздела, темы	Разделение часов		
	1 класс	2 класс	3 класс
I. Ритмика	6	10	10
1. Основы хореографии	2	4	4
2. Техника движений	4	6	6
II. Народно – сценический танец	27	46	54
1. Основные положения, ходы, движения	2	4	4
2. Дроби и ключи	4	4	4
3. Основные комбинации	5	10	12
4. Вращения	4	6	8
5. Постановочная работа	6	10	12
6. Репетиционная работа	6	12	14
III. Классический танец	25	30	36
1. Основные позиции и положения	4	4	4
2. Координация движений	4	4	4
3. Повороты, вращения	3	3	4
4. Партерный экзерсис	2	3	6
5. Постановочная работа	5	8	10
6. Репетиционная работа	5	8	12
7. Повторение и закрепление материала, изученного за год.	2	2	2
IV. Сценическая мастерская	12	17	17
Итого:	70ч	105 ч	119 144

Содержание курса «Хореография»

1. Ритмика. В этот раздел входят упражнения, с помощью которых улучшается физическая форма ребёнка, вырабатывается координация движений. Ребёнок обучается простейшим танцевальным движениям, усваивает такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки, учится выражать и контролировать свои эмоции, развивать творческую активность.

2. Основы классического танца.

Упражнения классического танца очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Они не только тренируют тело ребенка, они обогащают его и запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и

навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореографического образования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание. Формой проведения занятий является традиционный мелкогрупповой и групповой урок.

Урок классического танца должен состоять из следующих частей:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. Allegro;

Первая и вторая части, т.е. экзерсис у палки и экзерсис на середине зала - изучение элементарных движений, из которых затем слагаются самые сложные формы классического танца.

Работая над экзерсисом необходимо:

1. Все движения выполнять как у станка, так и на середине зала, как с одной, так и с другой ноги, что в равной мере укрепляет и развивает двигательный аппарат учащихся;
2. Все движения изучать сначала у станка, затем на середине зала;
3. Все учебные задания начинать с preparation;
4. Помимо правильной подготовки и выполнения самого движения вырабатывать у учащихся умение столь же внимательно и аккуратно заканчивать каждое учебное задание, то есть вносить в исполнение элемент четкой завершенности.

В третьей части урока (allegro) осваиваются различные прыжки классического танца.

Прыжки так же, как и все другие движения, изучаются в той последовательности, которая указана в учебной программе. В дальнейшем курсе обучения эта последовательность несколько изменяется. Различают малые, средние и большие прыжки.

Такое построение урока позволяет проводить его с постепенным усложнением без резких спадов и подъёмов. При этом каждая часть урока должна иметь свою кривую с постепенным нарастанием и некоторым спадом в конце, что позволяет ученикам приступать к выполнению следующей части урока со свежими силами.

3. Народно-сценический танец.

Цель: Познакомить с основами народно-сценического танца, способствовать формированию интереса к народной хореографии.

- знакомство с особенностями народно-сценического танца;
- овладение понятийным аппаратом;
- постановка корпуса, рук, ног, головы у станка и на середине зала;
- приобретение навыков исполнения основных упражнений у станка;
- освоение основных элементов русского, цыганского, еврейского танцев (по выбору педагога);
- развитие музыкальности, координации, пространственной ориентации.

1. **Основные положения, ходы, движения.** Положения ног, рук, головы, корпуса. Движения рук. Простой шаг, переменный шаг. Виды танцевального бега, боковые шаги («припадание», «гармошка» и т.д.).

2. **Дроби и ключи.** Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком, дробь с подскоком и переступанием. Ключи: одинарный (простой), двойной . Хлопки и удары.
3. **Основные комбинации** (на усмотрение педагога).
4. **Вращения.** На подскоках, на беговых шагах, в сочетании с дробными движениями.
5. **Постановочная работа.** Положение исполнителей на площадке. Рисунки. Перестроения.
6. Репетиционная работа. Доработка сценарной основы. Отработка движений, связок, комбинаций.
4. **Сценическая мастерская.** Работа над постановкой концертных номеров, выступлений, показы открытых занятий. Знакомство со сценой, культура поведения на сцене.

Предполагаемый результат 1года обучения

<u>Группа</u> <u>Раздел.</u>	<u>Задачи</u>	<u>Знания, умения,</u> <u>навыки.</u>	<u>Формы</u> <u>контроля</u>
<u>Ритмика</u>	Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности стоп, правильной осанки, гибкости; музыкальности, ритмичности. Развитие художественно – творческих способностей. Формирование музыкально – двигательных навыков.	Умение ориентироваться в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами в движении. Построение в круг, движение по кругу. Умение выполнять различные упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	В конце 1-го полугодия, года проводятся открытые занятия для родителей.
<u>Классический танец</u>	Знать элементарные сведения классическом танце.	Постановка рук, корпуса. Начало тренировки суставно-мышечного	В конце 1-го полугодия открытый урок для родителей. В конце года зачёт

аппарата. и показ.

Народно-сценический танец

знакомство с основными позициями рук, ног. Изучение лексики, разнообразной манеры исполнения народно-сценического танца.

Проучивание позиций и положение рук, ног во время исполнения движений на середине зала.

В конце 1-го полугодия открытый урок для родителей. В конце года зачёт и показ.

**Предполагаемый результат
2 года обучения**

**Группа.
Раздел.**

Задачи

**Знания, умения.
Навыки.**

**Формы
контроля.**

Ритмика

Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности стоп, правильной осанки, гибкости, музыкальности, ритмичности. Развитие художественно – творческих способностей. Формирование музыкально – двигательных навыков.

Умение ориентироваться в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами в движении. Построение в круг, движение по кругу. Умение выполнять различные упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

В конце 1-го полугодия, года проводятся открытые занятия для родителей.

Классический танец

Развитие координации движений. Постановка корпуса у станка

Проучивание позиций и положение рук, ног во время исполнения

В конце 1-го полугодия открытый урок для родителей. В конце года зачёт

и на середине. движений у и показ.
станка на
середине зала.

**Народно-
сценический
танец**

Изучение лексики, Разучить более В конце 1-го
разнообразной сложные полугодия
манеры комбинации у открытый урок
исполнения, станка. Начало для родителей.
продолжается разучивания В конце года зачёт
изучение видов танцевальных и показ.
народно комбинаций на
сценического середине зала.
танца.

**Предполагаемый результат
3 года обучения**

**Группа
Раздел**

Задачи

**Знания, умения.
Навыки**

**Формы
контроля**

**Классический
танец**

Подготовка Овладение В конце 1-го
двигательного технически полугодия
аппарата к сложными открытый урок
выполнению движениями для родителей.
сложных классического В конце года зачёт
танцевальных танца. Умение и показ.
комбинаций. выполнять
Обобщение упражнения в
практических более ускорённом
навыков и знаний. темпе. Начало
разучивание
танцевальных
комбинаций на
середине зала.

**Народно-
сценический
танец**

Обобщение Овладение В конце 1-го
практических технически полугодия
навыков и знаний. сложными открытый урок
Продолжение движениями для родителей.
изучения новых народно В конце года зачёт
элементов у сценического и показ.
станка и на танца и
середине зала. выразительности
исполнения.
Умение

выполнять
элементы парного
танца,
развивающие
навыки общения с
партнёром.

Материально – техническое обеспечение

- Специально оборудованный хореографический класс (станки, зеркала, помещение для переодевания).
- Наличие специальной формы для занятий (белые, черные купальники, балетки).
- Обеспечение уроков музыкальным сопровождением (музыкальный центр).
- Наличие необходимого инвентаря (коврики, скакалки).

Список литературы

1. Академия танца. С-П. 2006. Выпуск 1: Классический танец.
2. Академия танца. С-П. 2006. Выпуск 2: Народно-характерный танец.
3. Академия танца. С-П. 2002-2005. Выпуск 3: Историко-бытовой танец.
4. Балет. Танец. Хореография. СПб: Лань: Планета музыки. 2008.
5. Александрова Наталья Анатольевна. Классический танец для начинающих. СПб, 2009.
6. Александрова Наталья Анатольевна. Танец модерн: пособие для начинающих. СПб: Лань: Планета музыки. 2007.
7. Базарова Надежда Павловна. Азбука классического танца. СПб 2006.
8. Базарова Надежда Павловна. Классический танец. СПб: Лань: Планета музыки, 2009.
9. Блазие Карло. Танцы вообще. СПб, 2008.
10. Боллай Валентина Ефимовна. Этническая Хореография народов мира. Ростов н/Д. 2007. Борзов Анатолий Алексеевич. Народно-сценический танец. М, 2008.
11. Боттомер, Пол. Танец современный и классический. М, 2006.
12. Ваганова, Агриппина Яковлевна. Основы классического танца. СПб, 2003.
13. Вашкевич, Николай Николаевич. История хореографии всех веков и народов. СПб. Лань, 2009.
14. Волынский Аким Львович. Книга ликований. СПб, 2008.

15. Гавинковский Николай Людвигович. Руководство для изучения танца. С-П, 2010.
16. Громова Елизавета Николаевна. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. СПб, 2010.
17. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов н/Д. 2005.
18. Контравицкая, Вера Сергеевна. Классический танец. СПб, 2009.
19. Лопухов А.В. Основы характерного танца. СПб, 2007.
20. Манухова Юлия Александровна. Фламенко. СПб, 2008.
21. Мессерер Асаф Михайлович. Уроки классического танца. СПб, 2004.
22. Мориц В.Э. Методика классического тренажа. СПб, Лань. 2009.
23. Новер Жан Жорж. Письма о танце. СПб, 2007.
24. Новицкая Галина Петровна. Урок танца. СПб, 2005.
25. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов н/Д. 2006.
26. Пуртова Тамара Валентиновна. Учите детей танцевать. М, 2004.
27. Тарасов Николай Иванович. Классический танец. СПб, 2008.
28. Худеков Сергей Николаевич. Иллюстрированная история танца. М, 2009.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью _____ лист *06*

Директор МБОУ СОШ №10

Т.А.Лекинская

2016 г.

