

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

«FIRE DANCE»

Направленность программы: художественная

Возраст детей: 9 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: **Вирченко Светлана Евгеньевна**
учитель ритмики

Москва 2016

Дополнительная общеразвивающая программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ «FIRE DANCE»

Возраст детей: 9-16 лет Срок реализации: 3 года

Уровень освоения программы: базовый

Составитель программы педагог дополнительного образования Вирченко С.Е.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Хореографического коллектива «Fire dance». Вид деятельности - Хореография. Художественная направленность. Уровень освоения программы - базовый. Возраст детей 9-16 лет. Срок реализации 3 года. Программа модифицированная, разработана на основе образовательной программы дополнительного образования детей «Первые шаги в искусстве классического танца. Хореографическая студия «Арабеск». Автор: Ивата Ольга Альбертовна.

Актуальность заключается в том, что детский хореографический коллектив - это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают детей к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Музыка - это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Занятия танцами способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Искусство танца - искусство коллективное. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костномышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и

активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Это является и социальной значимостью программы.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью является овладение не только классическим танцем, как в программе Ивата О. А. «Первые шаги в искусстве классического танца», но и другими направлениями Хореографии.

Данная образовательная программа включает в себя: классический танец, русский народный танец, современный танец, партерную гимнастику, акробатику. Обучение по программе строится на изучении и отработке разных стилей и направлений танца, предлагается работа сразу с несколькими преподавателями по разным направлениям, это позволит ребенку более полно раскрыть свои творческие способности и чувствовать себя комфортно не только в танцевальном классе или на сцене, но и в повседневной жизни.

Формы и методы обучения определены с учетом возрастных особенностей детей и их природных данных. Срок реализации рассчитан на 3 года обучения, возраст обучающихся 9-16 лет. Расширен учебно-тематический план. Изменен режим занятий. А также отличительной особенностью данной программы является то, что учитывается фактор как опережающего, так и отстающего развития. Если отдельные учащиеся легко овладевают учебной программой, то у них есть возможность освоить последующий - углубленный этап обучения. И наоборот, если не справляются, не смотря на все усилия и дополнительные занятия (возможно, из-за отсутствия природных данных или по состоянию здоровья), меняется круг интересов ребенка или увеличивается нагрузка в школе, то всегда есть возможность закончить обучение на определенном этапе. Важно помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, выявить творческую индивидуальность каждого ребенка.

Цель программы - создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии. Общее и специальное физическое развитие и коррекция физических качеств детей средствами хореографии. Воспитание у подрастающего поколения уважения к русским национальным традициям, а также культуре разных стран и народов.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с историей и традициями классического, народного, современного танцев.
- преподавать азбуку классического, народного, современного танца;
- научить самостоятельно пользоваться полученными теоретическими знаниями и практическими навыками.

Развивающие:

- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- укреплять костно-мышечный аппарат учащихся (партерная гимнастика, акробатика);

- формирование умения передавать характер, стиль и манеру исполнения различных народных и современных танцев;
- приобщить детей к танцевальному искусству; сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;
- развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, гибкость, координацию движений;

Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- создать дружный коллектив;

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Режим занятий:

данная программа предполагает проведение занятий с детьми младшего школьного и среднего школьного возраста. Учащиеся принимаются на обучение без специального отбора. Все дети должны быть здоровы и иметь справку от врача (педиатра), разрешающую им заниматься хореографией.

На 1 году обучения группа занимается 3 раза в неделю по 1- часу.

Всего в год 108 часов.

На 2 году обучения группа занимается 3 раза в неделю по 1- часу.

Всего в год 108 часов.

На 3 году обучения группа занимается 3 раза в неделю по 1- часу.

Всего в год 108 часов.

Учитываются возрастные особенности и физические недостатки детей. Так, подбираются позы, скрадывающие короткие руки или кривизну ног. В такой интерпретации дети раскрываются быстрее, возрастает их самооценка, у них исчезает закомплексованность и заторможенность. Обращается внимание на такое принципиальное положение в танцевальном коллективе, как «солисты все». В учебном процессе нет солистов, всегда танцующих в первой линии или отстающих в последней. Дается возможность осознать преимущество занятий в последней линии - видишь ошибки товарищей и не повторяешь их. Видишь успехи - стремишься достигнуть их уровня. Правильно «не стремиться бегом в первую линию» позволяет ребенку выйти вперед в тот момент, когда он сам считает, что готов к этому. Это создает состояние уверенности в себе.

Формированию художественного исполнения способствует учет психолого-

возрастных особенностей детей, применение различных методических приемов: личный показ, демонстрация лучшего исполнения среди учащихся, привлечение одних учащихся к оценке исполнения движений и танцев другими учащимися.

В течение первых четырех годов обучения учащиеся должны освоить: классический экзерсис у станка, основы русского танца: экзерсис у станка и движения на середине, основы современного танца, основы брейк-данса, элементы партерной гимнастики и акробатики, постановочная работа.

Овладевая новыми движениями, дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинить ритмическому рисунку, требованиям пластики и выразительности. В процессе занятий необходимо развивать у детей умение выполнять основные упражнения классического танца, народного танца, современного танца необходимые для выработки правильных и четких движений, научить понимать и передавать манеру исполнения и заданный рисунок танца. Стиль и характерные особенности народных танцев. Добиться сознательного выполнения учащимися движений, большое внимание уделять выработке навыка общения в паре, музыкальности и артистичности.

Прогнозируемые результаты.

На базовом уровне обучения учащиеся осваивают несложные танцевальные движения и постепенно переходят к изучению различных танцевальных направлений. Главной задачей этого этапа является развитие координации, пластичности, музыкальности и ритмичности. На занятиях и при подготовке к выступлениям используются: видеоматериал с показательными

выступлениями солистов и ансамблей, а также видеоматериал с предыдущих концертов, чтобы дети могли увидеть ошибки, которые будут исправлены ими в дальнейшем.

По окончании первого года дети будут знать:

Историю возникновения классического и русского танцев;

Основы классического танца (постановка корпуса, рук, головы, позиции ног и рук, основные движения классического танца у станка и на середине зала);

Элементы народных танцев (на середине зала);

Элементы современного танца

Элементы партерной гимнастики и акробатики

Будут уметь:

Выполнять тренажные упражнения;

Исполнять танцевальные этюды и композиции;

Выполнять упражнения ритмической гимнастики (партер);

Самостоятельно ориентироваться в пространстве и выполнять фигурные построения;

По окончании второго года дети будут знать:

Основы классического танца (движения у станка и на середине зала),

Основы русского танца (движения у станка и на середине зала),

Элементы современного танца,

Основы партерной гимнастики и акробатики;

Возможности своего тела

Будут уметь:

Различать танцы разных народов

Самостоятельно и грамотно выполнять основные тренажные упражнения классического и русского танцев;

Выполнять основные движения современного танца Ориентироваться на сценической площадке;

Работать в команде;

По окончании третьего года дети будут знать:

Основные движения классического танца (с усложнениями комбинаций у станка),

Основные движения русского танца (с усложнением комбинаций на середине зала, новые движения, включая некоторые областные особенности), Основные движения современного танца (на середине зала),

Основные движения партерной гимнастики, акробатики;

Будут уметь:

Свободно ориентироваться на сценической площадке;

Грамотно и эмоционально исполнять танцевальные номера;

Понимать взаимосвязь музыки и танца, влияние музыки на характер танца;

По окончании четвертого года дети будут знать:

Основные движения классического танца (с усложнениями комбинаций у станка и на середине зала),

Основные движения русского и народного танцев (с усложнениями комбинаций у станка и на середине зала),

Основные движения современного танца (на середине зала),

Основные движения партерной гимнастики и акробатики;

Основы брейк-данса (на середине зала)

Будут уметь:

Передавать характер и настроение музыки в танце, стиль и манеру исполнения;

Уверенно чувствовать себя на сценической площадке;

Излагать свою точку зрения при обсуждении танцевальных номеров;

Максимально использовать свои профессиональные данные

Общественно-значимые результаты: В процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; повысится престиж студии у родителей, общественности, специалистов; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся в студии детей: призовые места в окружных, городских, всероссийских, международных фестивалях и конкурсах.

Личностные результаты: В результате обучения по программе учащиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объеме данной программы; научатся чувствовать собственное тело, как

в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения, итоговых занятиях). У учащихся

сформируется определенная нравственная культура; сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития; сформируется готовность к обучению в вузах и колледжах (не только творческой направленности) за счёт повышенной работоспособности, конкурентоспособности, укрепиться здоровье и физическая выносливость.

Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Овладение техническими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими навыками и умениями.	Испытывает затруднения в применении технических навыков и умений.	Пользуется помощью педагога.
Развитие эмоционально - художественного восприятия, творческого исполнительства.	Отражает свое эмоциональное состояние в работе, в танце. Увлечен выполнением работы, создает образы самостоятельно, использует в полной мере приобретенные навыки.	Испытывает затруднения в передаче своего эмоционального состояния через танец. Не в полной мере использует приобретенные навыки.	Не может самостоятельно выразить свое эмоциональное состояние через танец.
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным предметам, знания систематизированы.	Знания не систематизированы.	Освоил фрагментарно.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям)	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участствует в общих делах при побуждении педагога.	Закрыт для участия в общих мероприятиях.
Творческая деятельность	Обладает опытом творческой деятельности, результаты ее оригинальны, имеют качественную выразительность.	Обладает опытом творческой деятельности, но не имеет качественную выразительность	Имитация творчества.

Формы диагностики ожидаемых результатов

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый контроль	Итоги реализации образовательной программы
Собеседование при приеме в группу Педагогическое наблюдение	- Итоговое занятие - Педагогическое наблюдение - Самооценка обучающихся - Беседы с обучающимися	- Итоговое занятие - Зачет (беседа) Педагогическое наблюдение - Участие в концертах - Коллективно обсуждение	- Итоговое занятие - Зачет (беседа) - Участие в концертах, конкурсах - Коллективное обсуждение

Формой подведения итогов реализации данной программы предполагаются: зачёты, итоговые занятия, выступления в концертах, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня. **Реализация** этой программы возможна на основе следующих принципов: целенаправленность учебного процесса; систематичность и регулярность занятий; постепенность развития природных данных учащихся; строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца; доступность учебного материала; учёт возрастных физических и технологических возможностей детей; результативность обучения; индивидуальный подход в обучении; комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе, толерантность друг к другу, высокая мотивация к исправлению своих недостатков, развитие самовоспитания, самообразования

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо: чтобы занятия проводились в хореографическом зале, оборудованном балетными станками и зеркалами. На полу специальное покрытие для занятий танцами (гладкий деревянный настил, либо линолеум). Занятия проводятся: под живую музыку (баян, аккордеон или фортепиано), и также в работе используются CD-диски (воспроизводимые на магнитофоне, музыкальном плеере или музыкальном центре).

Дети приходят на занятия в специальной репетиционной форме и танцевальной обуви (в зависимости от направленности предмета).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1-ый год обучения

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе теория практика	
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Правила поведения во Дворце и учебном кабинете. Техника безопасности.	1	1	
2.	История народного танца. Терминология. Основы народного танца. Экзерсис.	34	10	24
3.	Основы классического танца. Терминология. Экзерсис.	19	6	13
4.	Элементы современного танца.	10	3	7
5.	Партерная гимнастика	18	5	13
6.	Сценическая практика: Постановочная работа Репетиционная работа Концертная деятельность	24	7	17
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	108	31	76

2-ой год обучения

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе теория практика	
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	1	
2.	История народного танца. Терминология. Основы народного танца. Экзерсис.	34	10	24
3.	Основы классического танца. Терминология. Экзерсис.	19	6	13
4.	Основы современного танца	10	3	7
5.	Партерная гимнастика, акробатика.	18	5	13

6.	Сценическая практика: Постановочная работа Репетиционная работа Концертная деятельность	24	7	17
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	108	31	76

3-ый год обучения

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе теория практика	
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	1	
2.	История народного танца. Терминология. Основы народного танца. Экзерсис.	34	10	24
3.	Основы классического танца. Терминология. Экзерсис.	19	6	13
4.	Основы современного танца.	10	3	7
5.	Партерная гимнастика, акробатика.	18	5	13
6.	Сценическая практика: Постановочная работа Репетиционная работа Концертная деятельность	24	7	17
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	108	31	76

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения Вводное занятие.

Теория.

Беседа с детьми о содержании работы студии, о целях и задачах. Основные моменты овладения профессиональными навыками: внимание,

сосредоточенность, понимание «зачем я сегодня здесь?» Правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Основы народного танца Теория.

Беседы о возникновении русского народного танца и культуре его исполнения. Знание терминологии. Танцевальные упражнения знакомят детей с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

Практика.

1. Demi и grand plie по I, II, III, V позициям
2. Battements tendus:
 - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
 - б) с подъемом пятки О.Н.;
3. Battements tendus jetes:
 - а) основной вид;
 - б) с demi-plie в момент броска;
4. Каблучные упражнения:
 - а) основной вид;
 - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
5. Подготовка к flic - flac:
 - а) основной вид;
 - б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию;
6. Характерный ronde de iambe
 - а) до стороны;
7. Выстукивания:
 - а) поочередные удары всей стопой;
 - б) двойные удары;
 - в) «русский ключ» - простой.
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:
 - а) основной вид;
 - б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
 - в) с разворотом бедра.
9. Grand battements jetes:
 - а) основной вид

Упражнения лицом к станку:

Подготовка к «качалочке» и «качалочка».

Releve на п/п.

Перегибы корпуса

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

1. Положение ног, рук, позы.
2. Поклоны.
3. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход
4. Припадание.
5. Ковырялочки.
6. Дробные ходы.
7. Вращения.
8. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
9. Хлопушки.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

Основы классического танца.

Теория. Понятие «классический танец», система движений призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным. Терминология классического танца. Понятие опорной и работающей ног. **Практика.**

Постановка корпуса, искусство танцевального поклона.

- позиции рук (I, II, III)
- рог de bras

Экзерсис у станка, (лицом к станку)

- с позиций ног (I, II, III, IV, V)
- plie по 1 и 2 позициям
- battement tendu
- battement tendu jete

Элементы современного танца Теория

Позиции ног в современном танце, положения рук.

Практика

Танцевальные элементы:

- а) бег;
- б) прыжки по VI позиции;
- в) приставной шаг;
- г) приставной шаг с plie;
- д) вынос ноги на каблук в сторону;
- е) притоп;
- ж) подскоки на месте и в продвижении; д)

галоп.

Партерная гимнастика.

Теория

Особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

Практика

Комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие), упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности; на развитие гибкости: лягушка, птичка, корзиночка, колечко, кораблик.

Постановочная и репетиционная работа.

Теория

Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;
- д) знать своё место в зале.

Практика

Постановка танцев:

«Хоровод»

«Коробка с карандашами»

«Посиделки»

«Самовар»

Итоговое занятие по освоенному материалу.

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие.

Теория

Техника безопасности.

Беседа о целях и задачах на будущий год. Правила техники безопасности и поведения во время занятий. Расписание занятий.

Основы народного танца.

Теория

Понятие народный танец. Его виды и отличительные черты: хоровод, плясовая, перепляс, кадрили, полька. Музыкальное сопровождение народных танцев.

Обучение начинается с экзерсиса у станка и затем переносится на середину.

Практика

1. Demi и grand plie по I, II, III, V позициям: а) с акцентом вниз; б) с акцентом наверх.
2. Battements tendus:
 - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
 - б) с подъемом пятки О.Н.;
 - в) с plie момент перевода ноги на каблук.
3. Battements tendus jetes:
 - а) основной вид;
 - б) с demi-plie в момент броска;
 - в) с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;
 - г) с подъемом пятки О.Н.
4. Каблучные упражнения:
 - а) основной вид;
 - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
 - в) бросок прямой ногой с сокращенной стопой.
5. Подготовка к flic - flas:
 - а) основной вид;
 - б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию;
 - в) с переступанием.
6. Характерный ronde de iambe и ronde de pied:
 - а) до стороны;
 - б) полный ronde;
 - в) с plie.

7. Выстукивания:
- а) поочередные удары всей стопой;
 - б) двойные удары;
 - в) двойные с подскоком;
 - г) с переносом Р.Н. из положения III поз. спереди в положение III поз. сзади и с разворотом в невыворотное положение;
 - д) «русский ключ» - двойной.
8. Battements fondus - основной вид.
9. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:
- а) основной вид;
 - б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
 - в) с разворотом бедра.
10. Battements developpe:
- а) основной вид;
 - б) с plie.
11. Grand battements jetes:
- а) основной вид;
 - б) с опусканием Р.Н. в положение pointe или на каблук;
 - в) с demi-plie на О.Н. и задержкой ноги в воздухе.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

1. Поклоны.
 2. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
 3. Припадание.
 4. Ковырялочки.
 5. Маталочки.
 6. Дробные ходы.
 7. Вращения.
 8. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
 9. Хлопушки.
- Складывание отдельных элементов в комбинации.

Классический танец.

Теория

Экзерсис. Терминология.

Практика

Экзерсис у станка, (лицом к станку, 1 позиция)

- plie по 1 и 2 позициям
- battement tendu
- battement tendu jete
- rond de jambe par terre
- battement frappe
- releve lent
- grand battement jete

Дыхательная гимнастика

Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений, выработка ритма дыхания.

Равновесие тела человека.

Основа устойчивости - сохранение вертикальной оси. Центр тяжести. Сохранение равновесия с помощью подтянутых бедер и спины. Осанка. Положение рук. Положение головы. Перегибы корпуса.

Основы современного танца.

Теория

Сочетание простейших

элементов **Практика**

Танцевальные элементы:

- а) бег: простой, с соскоком, с убыстрением
- б) прыжки по VI позиции; разножка, чередование
- в) приставной шаг с различными элементами
- г) притопы в разных позициях
- д) подскоки на месте и в продвижении;
- е) галоп в повороте

Партерная гимнастика, акробатика.

Теория

Особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

Практика

Комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие), упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности; на развитие гибкости: лягушка, птичка, корзиночка, колечко, кораблик. Акробатические элементы: кувырок, колесо.

Par terre:

- а) постановка спины (работа с палочками);
- б) работа стоп;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) растяжка;
- д) упражнения на гибкость;
- е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

Постановочная работа.

Усложнение танцев. Драматургия, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала в танце. Рождение образов, этюды на эту тему. Постановка танцевальных номеров:

«Белоснежка и гномы»

«Корякский»

«Русский»

Репетиционная работа.

Отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца. Точность исполнения фигур и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

Сценическая практика.

Участие в концертах Дворца и других концертных площадках, участие в конкурсах и отчетном концерте студии.

Итоговое занятие.

Открытое занятие по освоенному материалу.

Содержание программы 3 года обучения Вводное занятие.

Теория

Техника безопасности.

Беседа о целях и задачах на будущий год. Правила техники безопасности и поведения во время занятий. Расписание занятий.

Основы народного танца.

Теория

Наиболее важным является точность передачи манеры исполнения и соответствия музыкального материала. На основе материала русского танца идёт работа над развитием техники исполнения. Это исполнение в чистом виде и сочетания в комбинации следующих движений:

Практика

1. РПе:

а) demi и grand plie исполняются по невыворотным позициям;

2. Battements tendus:

а) с plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;

б) с подъёмом пятки О.Н. и с переходом на Р.Н.;

в) то же с ударом О.Н. в III позицию;

3. Battements tendus jetes:

а) с demi-plie на протяжении исполнения всего упражнения;

б) balancoire;

в) с одинарным ударом ребром каблука (аналогично piqie);

4. Каблучное упражнение:

а) с demi-ronde по воздуху на 45 градусов

5. Flic - flac :

а) с ударом Р.Н. в III позицию всей стопой;

б) на croise;

в) с tombe на Р.Н. с одним ударом;

6. Характерный ronde de jambe и ronde de pied:

а) с поворотом пятки О.Н. (на вытянутой ноге);

б) по воздуху на вытянутой О.Н.;

7. Подготовка к “верёвочке” с прыжком.

8. Battements fondus:

а) на 45 градусов с подъёмом на п/п;

9. Выстукивания:

- а) чередование ударов п/п и каблуками;
 - б) удары каблуками в пол
10. Battements developpe:
- а) с двойным ударом О.Н.;
11. Grand battements jetes:
- а) с подъёмом на п/п в момент броска;
 - б) сподъёмом на п/п и demi-plie в момент броска;

Упражнения на середине зала

- ритмические притопы, хлопки
- синкопические притопы
- подготовка к веревочке
- веревочка в комбинациях
- медленная часть (работа рук по позициям, гармошка, припадание)
- одинарная дробь
- ключи (одинарный, двойной, тройной)

Танцевальные шаги

- простой ход
- русский ход
- ход с подскоком
- галоп простой, с поворотом
- острый шаг

Танцевальные движения: гармошка, припадание, моталочка, молоточки; простейшие дроби: дробная дорожка.

Складывание отдельных элементов в комбинации.

Классический танец.

Теория

Экзерсис.

Технические особенности классического танца. Изучение основных движений классического танца.

Практика

1. Demi - plies: I, II, III, V, IV позиции.
2. Battements tendus в сторону, вперёд, назад(сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):
 - а) по I позиции;
 - б) demi - plies по I позиции;
 - в) по V позиции;
3. Понятие направлений en dehors en dedans .
4. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
5. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans с остановкой по 1/4 круга.
6. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes.
7. Положение ноги sur le soi - de - pied основное и условное спереди и сзади.
8. Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi - plie.
9. Battements releves lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Demi - plies по I, II, III, V, IV позиция en face.
2. Battements tendus в сторону, вперёд, назад:
 - а) по I позиции;
 - б) demi - plies по I позиции.
3. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.

АПЕГРО.

1. Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
2. Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.
3. Changement de pied по V позиции лицом к палке.

Основы современного танца.

Теория

Терминология.

Добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

Практика "Изоляция"

1. Голова: наклоны, повороты, круги. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
5. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). 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.

«Упражнения для позвоночника»:

1. Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом.
2. Contraction, release. Положение arch, low back.

"Координация"

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Координация движений рук и ног, без передвижения.

"Уровни"

1. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лёжа".
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
4. Движения изолированных центров.

«Кросс. Перемещение в пространстве»

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

2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

Раздел «Комбинация или импровизация»:

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

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

Партерная гимнастика, акробатика.

Теория

Особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

Практика

Акробатические элементы: кувырки, колесо, и колесо на одну руку.

1. Постановка спины:
 - а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
 - б) работа стоп в этом же положении.
2. Выворотная позиция ног:
 - а) при натянутой и сокращённой стопе;
 - б) варианты battment tendus jetes.
3. Работа над выворотностью.
 - А) passes;
 - б) releves;
 - в) developpes.
4. Работа над силой ног: grand battments во всех направлениях.
5. Растяжки. 12
6. Упражнения на гибкость.

Постановочная работа.

Усложнение танцев. Драматургия, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала в танце. Рождение образов, этюды на эту тему. Постановка танцевальных номеров:

«Школьная полька»

«Немецкая полька»

«Гуцульский танец»

Репетиционная работа.

Отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца. Точность исполнения фигур и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

Сценическая практика.

Участие в концертах Дворца и других концертных площадках, участие в конкурсах и отчетном концерте студии.

Итоговое занятие.

Открытое занятие по освоенному материалу: «Русский танец»

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Формы и название методических разработок
1.	Вводное занятие.	<p>Правила поведения во Дворце, учебном кабинете; Правила техники безопасности.</p> <p>Диагностический материал:</p> <p>План - конспект «Введение в образовательную программу» (для групп 1,2,3,4 года обучения):</p> <p>Рекомендательный список государственных профессиональных коллективов для совместного посещения и просмотра и обогащения духовного восприятия (не останавливаться на достигнутом, стремиться к совершенству).</p> <p>а Государственный ансамбль И.Моисеева б) Государственный ансамбль «Березка» им.Н.Надеждиной</p>
2.	По тематике образовательной программы.	<p>Коллекция видео-аудио записей:</p> <p>а) отчетные концерты всех годов б) выступления на фестивалях и конкурсах в) Диски с классической музыкой г) Диски с народной музыкой</p>
3.	Итоговое занятие.	<p>План - конспекты итоговых и контрольных занятий (для каждого года обучения)</p> <p>Формы: «Результативность образовательной деятельности», Протокол аттестации обучающихся (полугодие, учебный</p>
4.	Досугово-просветительская (культурно - досуговая)	<p>Сценарии мероприятий, праздников, а) отчетных концертов всех годов Коллекция видео-аудио записей:</p> <p>а) просмотр фильмов о Хореографии б) просмотр видео профессиональных коллективов</p>

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Методическая разработка к программе “Народно-сценический танец” для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (3 класс, 2 год обучения), М., 1985г.
2. Народно-сценический танец. Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и ДШИ (4 класс 3 год обучения). М. 1987 г.
3. Приложение к журналу “Внешкольник”. № 5 2001 г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей.
4. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
5. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
6. Р. Захаров.Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.“Искусство”, 1989 г.
7. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). - Москва, 2006.
8. Лекции по спецдисциплинам преподавателей хореографии КГИИК, Горшкова В.Н.,Цветковой Н.В., Сентябова С.Д., Синцова Е.Н.88-93гг.
9. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца»
10. А.Я. Ваганова «Основы классического танца»
11. Н.И. Заикин, Н.А. Заикина «областные особенности русского-народного танца» 1 и 2 части
12. П. Карп «В мире прекрасного. Младшая муза»
13. Н. Тарасов. «Классический танец»
14. И. Фоменко. «Основы народно-сценического танца»

Для обучающихся:

Все выпуски журнала «Балет».

Страница Вконтакте «Хореографическая студия Карусель»

Поисковик в Яндексе (для поиска музыки)