

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
Протокол № 1 от 31.08 2014 г.



муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия №1
имени Л.И.Белова города Галича Костромской области

Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореография»

для учащихся 1-11 классов

Срок реализации - 7 лет

Автор – Н.Н. Щербакова, Рыбинск, 2004

Изменения внесены учителем Нефедьевой А.В. в 2014 году

Изменения согласованы:

Заместитель директора по УВР Н.В. Никулина Н.В. Никулина

I . Введение.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

II . Пояснительная записка.

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно. Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык

вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей. Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов). Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике. При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно - тормозных процессов, т.е. вырабатывается динамический стереотип данного навыка. Данная образовательная программа направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, обучение ведется не на основе классической хореографии. Она включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребенка. И чем раньше ребенок войдет в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное обогатит свой духовный мир. Основное обучение в хореографическом ансамбле – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования. Главное на занятиях – создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудлюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения. Стремление раскрыть способность детей, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус и идеал. Создание эстетических ценностей по законам красоты в искусстве и вне его (в быту, труде, поведении, поступках), необходимых во многих профессиях.

Программа составлена с учетом требований предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений и исследований музыкального творчества, педагогической практики, с использованием типовой программы М. С Боголюбской «Хореографический кружок» (Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). М, «Просвещение», 1987.

Направленность программы. Образовательная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной

хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: эстрадный танец, историко-бытовой, балетный танец, современный танец, социальный танец. Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 3 этапа:

Первый этап – освоение азбуки ритмики, азбуки классического танца, эстрадного танца, русского танца, а так же балетного танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, освоение репертуара историко-бытовых и массовых балетных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации. Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный обучающий курс для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, высказали желание продолжить свое образование, могут перейти к третьему этапу обучения.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Занятия здесь становятся студийно-кружковыми. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

Основная цель:

Создание условий для развития мотивации формирования навыков танцевальной деятельности и самореализации, личности ребенка через знакомство с видами танцевального искусства.

Конкретнее выделим следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

1. *Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:*

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;

- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. *Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:*

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;

- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;

- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;

- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;

3. *Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:*

- координации;

- ловкости;

- силы;

- выносливости;

- гибкости;

- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;

- музыкально-пластической выразительности;

- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Механизмы и сроки реализации программы.

Для реализации в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний и навыков.

Срок реализации – 2 года (1, 2 годы обучения)

2 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий.

Срок реализации – 4 года (3,4,5, годы обучения)

3 этап – совершенствование исполнительского стиля.

Срок реализации – 2 года (6,7 годы обучения)

Срок реализации всех трёх этапов – 7 лет. По окончании каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе.

Возраст обучающихся:

1 год обучения – 6-7 лет

2 год обучения - 7-8 лет

3 год обучения - 9-10 лет

4 год обучения - 10-11 лет

5 год обучения - 11-12 лет

6 год обучения – 13-14 лет

7 год обучения – 14-16 лет

1 этап обучения – 1, 2 годы обучения (дети 6–9 лет) включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец». Срок освоения – 2 года.

Учащемуся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей

младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей. Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выразить себя" (Э. Жак-Далькроз).

2 этап обучения – 3, 4, 5 годы обучения (дети 9–12 лет) включает занятия по предметам – «Бальный и социальный танец. Историко-бытовой танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 3 года. На 2 этапе обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 этап обучения – 6,7 годы обучения (дети 13–16 лет) включает занятия по предметам – «Социальный танец. Историко-бытовой танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 2 года. На 3 этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Форма и режим занятий

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагоги включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Занятия проводятся 1 или 2 раза в неделю по 40 минут.

Содержание программы.

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

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца. Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/. Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца. Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности. Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий с последующим их анализом и обсуждением с участниками студии. Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, т. к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с педагогом по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках. Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение. Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося. Занятия проводятся по группам. Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоко нравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

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

1 этап обучения (1 год обучения)

Тема: «Волшебное знакомство»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

Игра-путешествие по станциям «Волшебный экспресс». Просмотр видеоматериалов и их обсуждение, разучивание музыкально-подвижной игры «Найди своё место» и ритмичного танца «Если весело живётся», а также элементов бального, народного и спортивного танцев. Коллективное обсуждение «Что такое танец?».

Тема: «Её величество музыка»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

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

Характер музыкального произведения

- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
- Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
- Игра «Жуки и бабочки».

Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный)

- Слушая музыку, определить ее темп (устно).
- Игра «Зайцы и охотник».
- Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
- Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданным темпом.

Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно)

- Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
- Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
- Игра «Тихо и громко».

Ритмический рисунок

- Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка стихотворения.
- Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

Строение музыкального произведения (вступление, часть)

- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
- Игра «Ку-чи-чи».
- На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

Тема: «Весёлая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов. Комплекс движений разминки. Танцевальный этюд на современном материале.

Тема: «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- ✓ Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

- ✓ Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- ✓ «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.
- ✓ «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- ✓ «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- ✓ «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- ✓ «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладонки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.
- ✓ «Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- ✓ «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- ✓ «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- ✓ «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Тема: «Танцевальная азбука»

Задачи:

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

Шаги:

- бытовой,
- танцевальный легкий шаг с носка,
- на полупальцах,
- легкий бег,
- шаг с подскоком,
- боковой подскок – галоп,
- бег легкий с оттягиванием носков;

Постановка корпуса

Позиции ног: I-я, VI-я

Подготовка к изучению позиций рук

- этюд «Воздушный шар»

Танцевальные положения рук:

- на поясе,
- за юбочку,
- за спиной,
- на поясе в кулачках.

Полуприсядания по VI позиции, I позиции

Выдвижение ноги:

- вперед по VI позиции,
- в сторону по I позиции.

Подъем на полупальцы по VI позиции

Тема: «Умные движения»

Задачи:

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

Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».

Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»). Игра «Зверушки – наострите ушки». Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

Тема: «Радуга русского танца»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Введение в предмет «Русский танец»

Постановка корпуса

Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- ходы:
 - ✓ простой, на полупальцах,
 - ✓ боковой, приставной,
 - ✓ боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - ✓ беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:
 - ✓ притопы,
 - ✓ удары полупальцами,
 - ✓ удары каблуком;
 - хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - ✓ одинарные по бедру и голенищу.

Тема: «Танцевально-образная импровизация»

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

1 этап обучения (2 год обучения)

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.

2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

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

2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).

3. Такт.

- Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».

4. Музыкальный жанр.

- Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)

- Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

2. Развивать природные данные детей.

3. Исправлять дефекты осанки.

4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».

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

3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.

2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.

2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.

3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка;
- марш;
- на полупальцах;
- подскоки;
- галоп;
- шаг польки

Бег:

- мелкий на полупальцах;
 - с высоко поднятыми коленями;
 - с откидыванием ног назад
- Экзерсис на середине зала:
- точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (portdebras – Iформа);

ТЕМА "Рисунок танца"

Задачи:

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

Содержание:

1. Движение по линии танца.

2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

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

4. Понятие «Диагональ»:

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

5. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

6. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

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

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

8. Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Русский танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;

- ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
- подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
- хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:

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

3. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:
 - «качели»,
 - «квадрат»,
 - «ромб»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
- работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - «ромб» в паре,
 - вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.

ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Учебно-тренировочная работа.

Отработка и закрепление полученных умений и навыков, а так же отработка концертных номеров.

Обобщающее занятие.

Проводится в форме итогового праздника «Раскрасим красками наш танец».

2 этап обучения (3 года обучения)

Введение:

Представление о современной хореографию.

Цели и задачи курса: Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения: легкий бег, быстрый шаг в хаотичном порядке.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

Разминка на середине: наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъем плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперед-назад, работа грудной клетки вперед-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бедер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъем согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк – плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперед и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперед с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- ✓ упражнения, сидя на полу
- ✓ лёжа на спине
- ✓ лёжа на боку
- ✓ лёжа на животе
- ✓ упражнения, стоя на коленях
- ✓ упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер.

Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бедер.

Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и

внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- ✓ contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- ✓ bodiroll – скручивание тела
- ✓ stretch – тянуть, растягивать
- ✓ flex, point – сократить, вытянуть
- ✓ flatback – плоская спина
- ✓ skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, хип-хоп.

Основные стили джазового танца:

- ✓ Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- ✓ Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- ✓ Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

Элементы танца хип-хоп:

- ✓ Slide - скольжение
- ✓ bodi – перекал, вращение
- ✓ goolwalk – отличная прогулка

- ✓ push away move - отталкивание
- ✓ peek – a boo – взглядукрадкой
- ✓ hand against wall- рукавдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, составляются различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Пример:

- ✓ движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- ✓ grandbattement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- ✓ различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- ✓ волнообразные движения корпуса
- ✓ tour с поднятием колена endehors и endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

3 этап обучения (2 года обучения)

Данный этап обучения предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Занятия здесь становятся студийно-кружковыми.

Содержание хореографических номеров обуславливается и подбирается с учетом способностей воспитанников, а так же их потребностями и интересами. Подбор репертуара ведется индивидуально для каждого конкретного класса и может отличаться или варьироваться ежегодно. На данном этапе воспитанники активно участвуют в постановочной деятельности.