

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического объединения педагогов
дополнительного образования
Руководитель МО

_____ Коклин Н.П.
Протокол №
от августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Ю.А. Емельянова
Приказ №
от августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Творческое объединение «Студия Т»»
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель: Шаган Наталья
Юрьевна
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский
2023

Содержание

1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план
 3. Примерный тематический план «подготовительный» -
первый этап обучения (1,5 года)
 4. Содержание занятий -1 этапа
 - 5.Примерный тематический план «базовый» - второй этап обучения
(1,5 года)
 6. Содержание занятий – 2 этап
 - 7.Примерный тематический план «самореализация» -третьей этап обучения,
четвертый и пятый года (2 года).
 8. Содержание занятий – 3 этап
 9. Методическое обеспечение
 11. Список литературы
- Требования к проведению занятия
- Приложение 1 - Сюжетно – ролевые игры
- Приложение 2 - Работа с одаренными детьми

1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющими свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

В настоящее время в сфере художественного, эстетического образования и воспитания детей назрела необходимость составления программ, способных поддерживать и развивать активную деятельность детей в сфере искусства в реальных условиях современности. Так, например, для деятельности педагогов дополнительного образования в наше время характерна работа в условиях резкого изменения числа здоровых детей школьного возраста, а среди них - желающих получить художественное образование, снижения интереса к творческим профессиям в обществе. Данная образовательная программа направлена на решение (хотя бы отчасти) такой проблемы, как воспитание устойчивого интереса обучающихся к занятиям творчеством, в том числе к танцевальному искусству в частности.

Поскольку центром образовательного процесса является ребенок, задача дополнительного образования в этом отношении - предоставление ему как можно больше широких возможностей для успешного освоения, прежде всего тех областей искусства, в том числе и танцевального, к которым у него проявляется наибольший интерес и желание. При этом необходимо учитывать возможность получения хореографического образования не только детьми, поступающими в 7 летнем в возрасте, но также и теми, кто хочет начать обучение после 9-11 лет.

Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость,

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

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается на ряду с другими видами хореографического искусства.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Программа «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным программам. По этой программе с удовольствием занимаются как девочки, так и мальчики. Ребятам объединяет большое желание танцевать, выступать перед зрителями, возможность получать положительные эмоции, снимать внутреннее напряжение. Занятия в ансамбле удовлетворяют многоуровневые потребности детей, подростков в дополнительном, углубленном хореографическом образовании.

В основе образовательной программы лежат следующие принципы:

Принцип гуманистической ориентации, обеспечивающий добровольность включения детей в образовательную деятельность;

Принцип интеграции и дифференциации, включающий в себя активную деятельность педагога и обучающихся на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

Принцип личностного ориентированного подхода, обеспечивающий сохранение и развитие индивидуальных особенностей каждого обучающегося;

Принцип мотивации на успех, который помогает каждому обучающемуся добиваться положительных результатов.

Программа хореографического ансамбля «Кактус» предусматривает последовательную работу по формированию личностных качеств ребенка, развитию его танцевальных и музыкальных способностей. Все это происходит путем вовлечения обучающихся в определенную систему

ценностей, культурных образцов. В процессе общения друг с другом, с младшими ребятами, со взрослыми при непосредственной организации деятельности развиваются коммуникативные способности детей.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что она реализуется в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации и всестороннего развития личности.

Базовые идеи дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец»:

- для наиболее одаренных детей в процессе обучающих занятий обеспечивается индивидуальное развитие, опережающее возрастные и среднестатистические нормы, достигаются и демонстрируются успехи в области хореографии;

- для всех обучающихся параллельно и одновременно с образованием в школе осуществляется пред профильная подготовка.

Таким образом, **основной целью** учебной программы является обучение детей и подростков основам современного танцевального искусства и создание фундамента для более серьезного увлечения хореографией.

Задачи:

обучающие:

- обучение основам современного танца;
- обучение основам театрального и сценического искусства;
- организация постановочной и концертной деятельности.

развивающие:

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни
- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность);
- развитие способности работать в коллективе, поддержки двигательной активности детей;
- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

воспитательные:

- формирование сплоченного коллектива;
- воспитание морально-волевых личностных качеств;
- создание условий для общения;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих заключается в том, что в ней сочетаются традиционные методы обучения с инновациями. В народный танец с его канонами и многовековыми традициями включены элементы современной хореографии, акробатики, что дает возможность ставить стилизованные номера, интересные исполнителям и зрителю.

Приобретение знаний в области хореографии и музыки, совершенствование детей физически и духовно свидетельствует о **преемственности и согласованности** программы с программой общеобразовательной школы (музыка, физкультура, культурология).

Программа предусматривает следующие **формы проведения обучающих занятий:**

Репетиционные занятия (по группам, по подгруппам, общегрупповые, индивидуальные) - основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания современного номера, осуществляется педагогом совместно с обучающимися. В этом процессе каждый себя чувствует с художником по костюмам и балетмейстером.

Индивидуальные занятия - дополнительная форма работы с одаренными детьми.

Организация деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Типы проведения занятий:

- **Базовое занятие** - продолжительностью 45 мин., главным содержанием которого является детальный разбор фигур, связок, составление индивидуальных композиций. При этом рекомендуется при составлении расписания занятий объединять несколько таких уроков с общей продолжительностью до 1,5- 2 часов.
- **Занятие-закрепление** пройденного, главный акцент, при проведении которого рекомендуется делать на отработке изученного, на базовом занятии, совершенствовании технических навыков, натанцованности композиций, связок, доведении исполнения «основ» до автоматизма.

- **Занятие - семинар**, главным в содержании которого является разбор новых элементов техники исполнения тех или иных фигур (касается больше современного танца). Подобные занятия рекомендуется проводить с просмотром видеоматериалов, беседами о современном танцевальном искусстве.
- **Занятие - «работа над ошибками»** проводится, как правило, после выступлений, участия в конкурсах, просмотрах и тому подобных мероприятиях; целью своей имеет совершенствование танцевальных умений.
- **Открытое занятие** проводится с участием педагогов - хореографов других учреждений, обучающихся в других танцевальных коллективах, своей целью имеет обмен опытом и совершенствование профессионального мастерства.

Структура учебного занятия:

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

- игровая технология;
- технология дифференцируемого обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- технология развивающего обучения;

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации учебной и творческой деятельности.

Методы обучения и воспитания:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- аналитический;

Формы работы:

- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- беседы с обучающимися и их родителями;
- проведение тематических консультаций;
- изучение видеоматериалов, фотоиллюстраций, репродукций, печатных тематических изданий;
- творческие встречи;
- концерты;
- открытый урок

Механизм организации деятельности. Этапы освоения программы.

Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения, для детей и подростков в возрасте от 7 до 16 лет. В ансамбль принимаются дети без предварительного отбора. Основным условием приема в коллектив является желание ребенка и родителей, и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий танцами.

Программа состоит из трех этапов обучения «подготовительный», «базовый», «самореализация», занятия групповые и индивидуальные. Численный состав групп от 10 до 15 человек.

1 этап – «подготовительный» - продолжительность 1,5 года обучения.

Цель: заложить хорошую «школу» двигательных навыков у обучающихся. Обучение на первом этапе реализации программы направлено в основном на:

- физическое развитие ребенка (формирование осанки, укрепление мышечного аппарата, выработка гибкости, пластичности, развитие шага, выворотности, совершенствование дыхательной системы);
- музыкально-эстетическое развитие ребенка (умение слушать и слышать музыку, приобретение координации, слуховых и двигательных навыков, постепенное их осознание);
- формирование личностных качеств (организованность, собранность, ответственность, трудолюбие).

Первый этап обучения предполагает обучение детей от 7 до 8 лет. Занятия проводятся по два академических часа, два раза в неделю по два академических часа, всего годовой цикл - 144 часа.

Первый этап составляет 216 часов. Продолжительность учебного занятия - 30 минут.

Отличительная черта первого этапа обучения - использование игровой деятельности. Концертная деятельность планируется эпизодически, в основном, для накопления сценического опыта, а также для повышения мотивации занятий хореографией.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты по этапам освоения программы:

К концу первого этапа обучающийся должен:

— **Знать:**

- правила поведения в танцевальном классе, за кулисами, на сцене;
- позиции рук классического танца
- позиции рук джаз танца
- положения рук в современной хореографии;
- специальную терминологию (на французском языке – классическая терминология, английском языке - терминология современной хореографии);

- комплекс основных общеразвивающих и здоровьесберегающих упражнений.

Уметь:

- обладать чувством ритма, музыкальностью;
- исполнить основные элементы классического танца, элементы акробатики и современной хореографии;
- передавать характер движения; исполнять танцевальные элементы в соответствии со своими физическими данными;
- уметь перестраиваться в различные танцевальные рисунки.

Владеть:

- постановкой корпуса у станка и на середине зала;
- передачей танцевального образа через мимику, и пластику тела
- техникой исполнения прыжков в невыворотных позициях.

2 этап – «базовый»- продолжительность 1,5 года обучения.

Цель: Повысить исполнительское мастерство обучающихся.

Обучение на этом этапе реализации программы направлено на продолжение совершенствования физического, музыкально-эстетического и личностного развития ребенка, начатые на первом этапе. Основной особенностью второго этапа является формирование репертуара и регулярная концертная деятельность коллектива. Наступает новая фаза, в которой логичность связей отдельных движений и постоянная тренировка их в сочетании с другими воспитывают танцевальную координацию движений рук, ног, корпуса, головы, это помогает почувствовать, что танец не есть отдельные движения отдельных частей тела, или случайный их набор.

Предполагает обучение детей от 9 до 12 лет. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа, годовой цикл всего 216 часов. Всего второй этап составляет 288 часов. Продолжительность учебного занятия - 45 минут.

К концу второго этапа обучающийся должен:

Знать:

- построение занятия;
- понятия (en dehors) андеор, (en dedans) андедан;
- отличать классические движения от движений современной хореографии;
- технику безопасности работы в паре и с реквизитом.

Уметь:

- исполнить сложные прыжки, вращения современной хореографии;
- исправлять свои ошибки в исполнении движений;
- самостоятельное ведение отдельных частей урока (разогрев, комбинации на середине, аллегро, кроссы);
- работать с различным реквизитом.

Владеть:

- техникой исполнения прыжков в выворотных позициях;
- элементарными акробатическими навыками;
- техникой исполнения элементов современной хореографии;
- приемами ориентирования на различных сценических площадках.

3 этап - «самореализация» - продолжительность этапа два года обучения.

Цель: раскрытие индивидуальных способностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства каждым ребенком путем

увеличения физической нагрузки, выработки автоматических навыков в исполнении экзерсиса у станка и на середине зала, развития творческой активности, способности к импровизации и сочинительству танцевальных композиций, подготовка педагога-стажера.

У подростков 13- 16 лет наблюдается раннее физическое развитие, что позволяет значительно увеличить физическую нагрузку на занятиях. Кроме того, у детей расширяется эмоциональная сфера, круг интересов, а это, в свою очередь, позволяет углубить знания детей в различных жанрах хореографии и значительно расширить репертуар. Помимо активной концертной деятельности, в этот период дети пробуют себя еще и в новом качестве: некоторые из них составляют танцевальные композиции и с удовольствием демонстрируют свое творчество на школьных и других мероприятиях. Другие пробуют себя в качестве педагога, помогая в работе с детьми первого этапа обучения, передавая свой опыт.

Предполагает обучение детей от 13 до 16 лет. Занятия проводятся три раза в неделю, по два академических часа, годовой цикл 216 часов. Всего третьей этап составляет 432 часа. Продолжительность учебного занятия - 45 минут.

К концу третьего этапа обучающиеся должны:

Знать:

- правила исполнения всех изученных движений;
- исполнять правильно изученные элементы классического, народно – сценического, современного танца,
- технику безопасности работы с младшими группам;
- технику контактной импровизации;
- порядок движений классического, народно - сценического и современного экзерсиса

Уметь:

- работать в дуэте и чувствовать партнера;

- самостоятельное ведение отдельных частей занятия в младших группах (подготовка педагога – стажера);
- объяснить и показать новые движения;
- придумать и исполнить собственную танцевальную вариацию;
- самостоятельно составить танцевальный этюд на элементах классического, народного, современного танца.

Владеть:

- техникой работы с партнером;
- навыками импровизации и сочинительства;
- техникой исполнения элементов классического танца;
- техникой исполнения элементов народного танца;
- техникой исполнения элементов современной хореографии;

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию данной программы, являются:

- принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию);
- принцип взаимоуважения (всё общение ребенка - со сверстниками и с педагогом строится на основе взаимоуважения, равно как и общение педагога с каждым членом детского коллектива);
- принцип личностного подхода (личность каждого ребенка является непреложной ценностью);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и общего развития личности;
- принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребенку);
- принцип ориентации на достижение успеха (необходимо создавать условия для поддержания у детей веры в собственные силы и возможность достижения успеха);
- принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность).
- принцип здоровьесбережения- не навреди себе! (постепенный разогрев, чередование силовых нагрузок с расслабляющими), чередование физических упражнений для разных групп мышц

Диагностика результатов обучения:

- наличие интереса к занятиям хореографией диагностируется *путем наблюдения* за ребенком на занятиях во время изучения различных

- жанров хореографии;
- наличие творческой активности диагностируется через анализ поведения ребенка на занятиях и при подготовке к ним;
 - наличие и степень развития способностей ребенка чувствовать красоту, а также осознавать и выражать свои эмоции и чувства посредством танца диагностируется через *анализ творческих выступлений, беседы*.
 - степень владения ребенком теоретическим материалом, оценивается через *проведение тематических бесед, опросов и контрольных занятий, тестирование*.

Формы подведения итогов реализации программы:

Открытые занятия, концерты - проводимые в рамках учреждения, города, края.

Фестивали и конкурсы детского и юношеского творчества: городские, краевые, всероссийские, международные.

2. Учебно-тематический план (5 лет)

| Раздел | Название темы | Всего часов | | |
|----------|---|-------------|---------|--------|
| | | 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| | | 1,5года | 1,5года | 2 года |
| 1 раздел | Организационное занятие | 2 | 2 | 4 |
| 2 раздел | Азбука ритмики и музыкальной грамоты | 36 | - | - |
| 3 раздел | Общеразвивающие упражнения | | | |
| | 1.Партерная гимнастика | 24 | 20 | 36 |
| | 2.Тренаж, как постепенный разогрев мышц | 16 | 12 | 20 |
| | 3.Растяжка | 12 | 26 | 34 |
| 4 раздел | 4.Элементы классического танца | 24 | 36 | 42 |

| | | | | |
|-----------|---|-----|-----|-----|
| 5 раздел | Элементы народно – сценического танец | 22 | 32 | 36 |
| 6 раздел | Элементы современной хореографии | 18 | 32 | 48 |
| 7 Раздел | Акробатика, трюки, растяжка работа с реквизитом | 20 | 26 | 38 |
| 8 раздел | Танцевальные элементы | - | 20 | 30 |
| 9 раздел | Танцевальные игры | 10 | 4 | 6 |
| 10 раздел | Постановочная работа | 16 | 30 | 52 |
| 11 раздел | Организационно-массовая работа | 8 | 10 | 12 |
| 12раздел | Педагог - стажер | - | - | 22 |
| 13 раздел | Индивидуальные занятия | - | 10 | 10 |
| 13 раздел | Концертная деятельность | 8 | 28 | 40 |
| Итого | | 216 | 288 | 432 |

**3.Примерный тематический план «подготовительный»,
первый этапа обучения (1,5 года)**

| № | Название темы | Всего | Практика | Теория |
|---|--|-------|----------|--------|
| 1 | Организационное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Азбука ритмики и музыкальной грамоты | 36 | 30 | 6 |
| 3 | Обще развивающие упражнения Организационное занятие | | | |

| | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|
| 3.1 | Партерная гимнастика | 12 | 10 | 2 |
| 3.2 | Тренаж, как постепенный разогрев мышц | 16 | 12 | 4 |
| 3.3 | Растяжка | 12 | 10 | 2 |
| 3.4 | Корректирующие упражнения для исправления недостатков осанки | 12 | 10 | 2 |
| 4 | Элементы классического танец | 24 | 20 | 4 |
| 5 | Элементы народно - сценического танца | 22 | 18 | 4 |
| 6 | Элементы современной хореографии | 18 | 14 | 4 |
| 7 | Акробатика, работа с реквизитом | 20 | 18 | 2 |
| 8 | Танцевальные элементы | - | - | - |
| 9 | Танцевальные игры | 10 | 8 | 2 |
| 10 | Постановочная работа | 16 | 14 | 2 |
| 11 | Организационно массовая работа | 8 | 6 | 2 |
| 12 | Концертная деятельность | 8 | 6 | 2 |
| | Итого: | 216 | 177 | 39 |

Контроль знаний на первом этапе проводится в форме опроса, тестирования, открытых уроков для родителей, выступлений на школьных мероприятиях, участие в городском конкурсе - фестивале детского художественного творчества «Чайка над городом» (номинация «дебют»).

4.Содержание курса – первого «подготовительного» этапа

1. Организационное занятие (всего 2 часа)

Краткая беседа с обучающимися и родителями о хореографии. Правила поведения в классе, инструктаж по технике безопасности во время исполнения упражнений. Необходимые сведения об одежде, обуви, причёске для занятий.

2. Азбука ритмики и музыкальной грамоты (всего 36 часов)

Просмотр видео материала, разбор музыкальных произведений (характер музыки, создание образа), посещение концертов.

2.1 Ритмическое упражнение под музыку (всего 48 часов)

Изучение шагов, хлопков, ударов и т. д. в такт музыке. Перестроение в различные фигуры (круг, шеренгу, колонну, диагональ, шахматный порядок). Вступление и окончание движения в соответствии с музыкальной фразы. Развитие ритма, темпа, музыкальности.

3. Обще развивающие упражнения

3.1. Партерная гимнастика (всего 12 часа)

Упражнения для постановки корпуса. Упражнения, развивающие пластичность корпуса, его гибкость. Выработывающие выворотность ног, эластичность связок, подвижность суставов, корригирующие упражнения для исправления недостатков осанки.

3.2 Тренаж как постепенный разогрев мышц (всего 16 часа)

Бег вперед, назад, прыжки из стороны в сторону. Упражнение для мышц шеи, пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки, повороты в движении, броски ногами. Круговые движения рук, прыжки через скакалку.

3.3 Растяжка (всего 12 часов)

Перегибы корпуса, назад, вперед в стороны, выпады, полу шпагаты, «мостик» с пола, с колен

3.4 Корригирующие упражнения для исправления осанки (всего 12 часов)

Занятия детям даются индивидуально в зависимости от проблем каждого, эффективны занятия в парах.

1. Упражнения на выравнивание плеч (это показатель начинающего сколиоза).

2. Упражнения на профилактику и устранение лордоза (прогиб в пояснице).

3. Упражнения на профилактику и коррекцию кифоза (сутулость).

4. Упражнения для развития короткого ахилового сухожилия

5. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Элементы классического танец (всего 24 часа)

Изучения и исполнения движений классического танца в первооснове, развитие двигательного аппарата, правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук.

У станка:

постановки корпуса, постановка ног по 1,2,3,5 позиции.

Deme plie (деми плие) - по проученным позициям,

Releve (релеве) на полупальцах -по проученным позициям.

Battement tendu (батман тандю),

Battement tendu jete (батман тандю жете),

Demi rondde jamber portere (деми ронд де жамб портер) ,

На середине зала:

Позиции и положения рук (положение руки в треугольнике внизу, вверху «песочные часы», подготовительное положение рук), 1,3, 2 позиции рук. (2 позиция изучается последней из – за своей сложности)!

Понятие опорной и работающей ноги, понятие вытянутой стопы, различные виды прыжков, трамплинные прыжки, soute по проученным позициям ног.

5. Элементы народно – сценического танец (всего 22 часа)

положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, ход с каблука, переменный ход с каблука, ходы на полупальцах. Разучивание танцевальных комбинаций.

6. Элементы современной хореографии (всего 18 часов)

Понятия point (поинт), flex (флэкс) – как простой элемент современной хореографии. Положения корпуса в портере: contraction (контракция), release (релиз), 4 позиция, мягкий переход с одного бедра на другое, положение сидя на полу на одном и двух бедрах. Различного вида «спиралей» - roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), bodu roll (боди ролл).

Позиции рук и ног в джаз танце, основные положения корпуса в пространстве.

Наклоны, повороты вращения головы, работа рук: отдельно кисть, работа руки от локтя, работа всей рукой от плеча. Упражнения для грудной клетки в различных направлениях, работа бедер.

7. Акробатика, работа с реквизитом (всего 20 часов)

Простые, легкодоступные, при постоянных тренировках движения: шпагат (правый, левый, поперечный), мостик (с пола, с ног), кувырки, перекаты.

8. Танцевальные игры (всего 10 часов)

Сюжетно-ролевые игры под музыку: «Комарики», «Змейки» Игры на внимание, координацию движений, быстроту реакций. Изображение

различных персонажей под музыку. Развитие танцевальности и музыкальности у обучающихся. Различные варианты шагов, прыжков, батманов, переходов. Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг с полуповоротом, танцевальный шаг. Танцевальный бег (различные виды) галоп, подскоки.

9. Постановочная работа (всего 16 часов)

Постановка одного репертуарного номера в год, обучающиеся могут быть задействованы в танцевальных номерах других групп.

10. Организационно массовая работа (всего 8 часов)

Посещение совместно с родителями детских творческих концертов.

11. Концертная деятельность (всего 8 часов)

Участие в школьных мероприятиях, участие конкурсах, фестивалях городского и краевого уровня.

Предполагаемые знания и умения.

К концу первого этапа обучающийся должен:

Знать:

- правила поведения в танцевальном классе;
- правила поведения на сцене, за кулисами
- позиции рук классического танца и позиции и положения народно – сценического танца, положения рук в современной хореографии;

- специальную терминологию на французском языке – классическая терминология, на английском языке – терминология современного танца;

Уметь:

- обладать чувством ритма, музыкальностью;
- исполнить основные элементы классического танца, элементы народно – сценического танца, элементы акробатики и современной хореографии;
- передавать характер движения;
- исполнять танцевальные элементы в соответствие со своими физическими данными.

5. Примерный тематический план второго - «базового» этап обучения (1,5 года)

| №№ | Название темы | Всего | Практика | Теория |
|-----|--|-------|----------|--------|
| 1 | Организационное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Обще развивающие упражнения | | | |
| 2.1 | Тренаж, как постепенный разогрев мышц | 12 | 10 | 2 |
| 2.2 | Растяжка | 26 | 24 | 2 |
| 3 | Элементы классического танца | 24 | 20 | 4 |
| 4 | Элементы народно –сценического танца | 32 | 30 | 2 |
| 5 | Элементы современного хореографии | 24 | 20 | 4 |
| 6 | Контактная импровизация на основе сюжетно - ролевых игр, и элементов контакта. | 8 | 7 | 1 |

| | | | | |
|----|--|-----|-----|----|
| 7 | Акробатика, трюки, работа с реквизитом | 20 | 16 | 4 |
| 8 | Танцевальные элементы | 20 | 18 | 2 |
| 9 | Постановочная работа | 30 | 26 | 4 |
| 10 | Организационно массовая работа | 10 | 8 | 2 |
| 11 | Индивидуальные занятия | 10 | 8 | 2 |
| 12 | Концертная деятельность | 28 | 26 | 2 |
| | Итого | 288 | 256 | 32 |

6.Содержание курса – 2 этапа

1. Организационное занятие (всего 2 часа)

Краткая беседа с обучающимися и их родителями о хореографии. Необходимые сведения об одежде, обуви, прически для занятий. Тестирование, повторение упражнений, пройденных в течении первого этапа обучения для восстановление физической формы, тестирование на остаточные знания после каникул .

2.Общеразвивающие упражнения

2.1 Тренаж, как постепенный разогрев мышц (всего12 часа)

Система специальных упражнений направленных на развитие различных групп мышц.

2.2 Растяжка (всего 26 часов)

Растяжка ноги, плече - лопаточного отдела и поясничного отдела – упражнения на полу.

Растяжка ног у станка, для более растянутых (одаренных) обучающихся растяжка в парах.

3. Элементы классического танца (всего 24 часа)

Исполнения движений классического танца на середине зала в первооснове:demi plie (деми плие) по 1, 2, 5 позициям, grand plie (гранд плие) по 1,2, 5 позиции, battement tendu (батман тандю) на ¼ такта,rond de

jambes portere (ронд де жамб портер), fondu (фондю), понятия croisee (круазе), effacee (эффасе), developpe (девелопе).

прыжки различных форм (pas assemble (па ассомбле), sisson simpl (сиссон сэмпль), pas jete (па жете), pas de chat (па де шат), повороты и наклоны корпуса и головы, учебно-танцевальные элементы.

Прыжки по свободным позициям: трамплинные, разрывные, поджатые

4. Элементы народно – сценического танца (всего 32 часа)

- Основные позиции и положения рук и невыворотные позиции ног --
- Дробные выстукивания
- Вращения в продвижении («блинчик», «козлик», «поджатый») и на месте (в характере исполняемой народности)
- Хлопушки

5. Элементы современной хореографии (всего 24 часа)

- поворот en dehors (ан деор), en dedans (ан дедан) на всей стопе,
- brash attitud (брэш,, аут),
- curve (керф), tild (тилд), colobs (колабс)
- Шаги накрест с работой корпуса
- Работа головы вперед-назад 1/4 и 1/8
- Работа бедер крестом
- спирали на полу , на середине класса, в прыжках
- исполнение классических элементов в параллельных позициях.
- Por de bras (порде бра) -резко, плавно
- 4 позиция на полу
- пережат из 4 позиции на полу

6. Контактная импровизация на основе сюжетно – ролевых игр и элементов контакта

Сюжетно – ролевые игры «Мастер и глина», «Зеркало» см. приложение 1.

7. Акробатика, трюки, работа с реквизитом (всего 20 часов).

Реквизит используется тот, который в дальнейшем необходимы будут в номере (лента, шляпы, палки, скамейка, стулья, платочки, пампушки, и т.д.). Работа с реквизитом и постановочная работа напрямую связаны между собой. Чтобы овладеть предметом его необходимо изучить досконально.

8. Танцевальные элементы (всего 20 часов)

Развитие танцевальности и музыкальности у обучающихся. Различные варианты прыжков, батманов, переходов. Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг с полуповоротом, танцевальный шаг. Танцевальный бег (различные виды) галоп, подскоки, перекаты. Вращения различного вида в сочетании с прыжками, падениями и позами. Элементы акробатики в комбинации с танцевальными шагами. Танцевальные комбинации строятся из всех разученных элементов.

9. Постановочная работа (всего 62 часов)

Ставится один концертный номер в год и одно прологовое действие.

10. Концертная деятельность (всего 36 часов)

Участие в мероприятиях школы, города и края, а так же в конкурсах различного уровня.

11. Индивидуальная работа с одаренными детьми (всего 10 часов)

Индивидуальная работа строится на принципе более углубленного изучения всех разделов программы. см. приложение 1 «Работа с одаренными детьми»

Предполагаемые знания и умения.

К концу второго этапа учащийся должен:

Знать:

- композиционные понятия: линия танца, рисунок танца;
- правила исполнения трюков, поддержек;
- порядок движений классического, народного сценического и современного экзерсиса.

Уметь:

- исполнять сложные прыжки, вращения современной хореографии;
- исправлять свои ошибки в исполнении движений
- самостоятельно провести:

*экзерсис на полу, на середине зала, у станка

*прыжковую часть занятия

*кроссы по диагонали

- *работать с различным реквизитом

владеть:

- техникой работы с партнером;
- навыками импровизации и сочинительства;

- техникой исполнения современного танца;
- техникой эстрадного, эстрадно-спортивного танца;

7. Примерный тематический план «самореализация» - третьей этап обучения, четвертый и пятый года (2 года)

| №№ | Название темы | Всего | Практика | Теория |
|-----|--|-------|----------|--------|
| 1 | Организационное занятие | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Обще развивающие упражнения | | | |
| 2.1 | Тренаж, как постепенный разогрев мышц | 22 | 20 | 2 |
| 2.2 | Растяжка | 34 | 30 | 4 |
| 3 | Элементы классического танца | 50 | 46 | 4 |
| 4 | Элементы народно –сценического танца | 46 | 32 | 4 |
| 5 | Элементы современного хореографии | 48 | 44 | 4 |
| 6 | Контактная импровизация на основе сюжетно - ролевых игр, и элементов контакта. | 18 | 17 | 1 |
| 7 | Акробатика, трюки, работа с реквизитом | 30 | 26 | 4 |
| 8 | Танцевальные элементы | 36 | 34 | 2 |
| 9 | Постановочная работа | 52 | 48 | 4 |
| 10 | Организационно массовая работа | 12 | 8 | 2 |
| 11 | Индивидуальные занятия | 20 | 18 | 2 |
| 12 | Подготовка педагога - стажера | 22 | 18 | 4 |
| 12 | Концертная деятельность | 38 | 36 | 2 |

| | | | | |
|--|-------|-----|-----|----|
| | Итого | 432 | 392 | 40 |
|--|-------|-----|-----|----|

8.Содержание курс

1. Организационное занятие (всего 4 часа)

Тестирование. Повторение упражнений, пройденных в течении первого и второго этапа обучения для восстановления физической формы и усвоенных ранее навыков и самостоятельное их применение на практике.

2 .Общеразвивающие упражнения

2.1 Тренаж, как постоянный разогрев мышц (всего 22 часа)

- спирали в portere (портере) с работой стопы point (поин), flex (флэкс)
- перекаты в 4 позиции на полу
- releve lian (релеве лян) в portere
- deep contraction (дипп контракция) – сильная, reliz (релиз)

2.2 Растяжка (34 часа)

- классическая растяжка у станка;
- растяжка в portere (портере)

3. Элементы классического танца (всего 50 часов)

Экзерсис у станка:

- grand plie (гранд плие) по 1, 2, 4,5-ой позициям
- battement fondu (батман фондю) (крестом)
- releve lent (релеве лян) на 45⁰ и на 90⁰
- battement frappe.
- double battement tendu (дубль батман тандю)
- Jete pike (жете пике)
- Полуповороты у станка en dehor (андеор), en dedan (андедан)
- Простые комбинации у станка.
- Pas de bourre (пас де буре).

Экзерсис на середине:

- 6 - oe port de bras,
- Большие и маленькие позы классического танца
- Комбинации на середине в позах.
- третий, четвертый arabesque носком в пол

Allegro :

- changement de pieds (шанжман де пье)

- pas glissade

- entrashat (антраша) - заноски

Вращения: Повороты на двух ногах. En dehor, en dedan на 360⁰. Полуповороты со сменой ног. Tour chaine. Tour с 5-ой позиции en dehor, en dedan

4. Элементы народно – сценического танца (всего 36 часов)

Экзерсис у станка:

- grand plie (гранд плие) быстро, медленно, в невыворотных и выворотных позициях

- каблучный battement tendu (батман тандю) носок – каблук, с plie, с работой пятки опорной ноги

-каблучные упражнения – низкие, с «ковырялочкой»

-дробные выстукивания,

- различные flik - fiuk (флик –фляк) в невыворотном положении

- «веревочке»

- devlope (девелюпе) на 90⁰ и выше

Все упражнения выполняются в характерных особенностях того или иного народа .

Экзерсис на середине:

- «веревочка» простая, двойная

- «пропадание»

- дробные выстукивания (двойные, поочередные, «ключи»)

-вращения на середине зала на 2-х ногах, на одной ноге.

-вращения по диагонали: бег, «козлик», «блинчики»

- «хлопушки» с переступаниями, с подскоком, с соскоком.

- присядки: «разножки», с «ковырялочкой», с выносом ноги на 45⁰, боковая с продвижением, «мячик» по 6-ой позиции с поворотом на 180⁰ и 360⁰. «мячик» по 1-ой позиции с «заноской», «метелочка», «ползунок» с опорой на одну руку, без опоры.

5. Элементы современной хореографии (48 часов)

- tour (тур) в спирали на целой стопе

- grand rond (гранд ронд) с oute (аут)

- a la seconde (а ля сегонд) на plie с arch (на плие с аркой)
- Тилд с продвижением
- releve lian (релеве лян) с подъемом корпуса « волной»
- releve lian(релеве лян) с корпусом параллельным полу
- curve (керф) – изгиб верхней части корпуса (до солнечного сплетения)
- deep bodi bend (дип боди бенд) с круговым вращением корпуса

6. Контактная импровизация на основе сюжетно – ролевых игр и элементы контакта (всего 18 часов)

- партерный контакт
- контакт в парах
- групповой контакт

Игры см. приложение 1

7. Акробатика, трюки, работа с реквизитом (всего 36 часов)

Колесо в парах, переворот вперед назад, «мостик» с ног,

8. Танцевальные элементы и сюжетные игры (всего 36 часов)

Изучение лексического материала к концертным номерам.

9. Постановочная работа (всего 22 часа)

Постановка одного репертуарного номера в год. Различные прологовые действия, подтанцовки.

10. Организационная массовая работа

Просмотр видео, фото, материалов прослушивание музыкального материала, обсуждение репертуарных номеров. Посещение ежегодного краевого мероприятия «Камчатский арбат» - балетные спектакли в современной хореографии

11. Индивидуальная работа (20 часов)

Постановка сольных, дуэтных номеров, танцевальных отрывков к репертуарным номерам.

12. Подготовка педагога - стажера (всего 22 часа)

- Беседа по технике безопасности на занятии с младшими группами

- Ведение отдельных этапов занятия в младших группах,
- партерная гимнастика в младшей группе ;
- проучиванье с младшей группой кувырка;
- отработка танцевальной комбинации;
- постановка танцевальной вариации на себя, либо на кого- то из участников коллектива.

13.Концертная деятельность(всего 38 часов)

Участие в мероприятиях школы, города и края, участие во флэш – мобах, а так же в конкурсах различного уровня.

Предполагаемые знания и умения.

К концу третьего этапа учащийся должен:

Знать:

- терминологию, современного, классического и народно- сценического танца
- правила исполнения всех изученных движений
- знать технику безопасности работы, в парах, с реквизитом
- правила построения занятия с младшими группами
- основные приемы постановки танца;

Уметь:

- контролировать мышечную массу организма
- передавать эмоциями лица и пластики тела – танцевальный образ
- работать в дуэте и чувствовать партнера
- самостоятельное ведение занятия в младших группах (педагог – стажер)
- объяснить и показать новые движения
- придумать и исполнить собственную танцевальную вариацию
- выход из неординарных ситуаций во время выступлений
- самостоятельное проведение школьного флэш –моба

Владеть:

- техникой работы с партнером;

- навыками импровизации и сочинительства;
- техникой исполнения народного танца;
- техникой эстрадного, эстрадно-спортивного танца;

9. Методическое обеспечение программы

1-5 год обучения.

| Название темы раздела | Приемы и методы учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Форма подведения итога |
|--|---|---|--------------------------------|
| 1.Организационное занятие | Наглядный метод, убеждение | Форма с вопросами | анкетирование |
| 2.Азбука ритмики и музыкальной грамоты | беседа, наглядный метод | CD, DVD - диски | Образный этюд |
| 3.Обще развивающие упражнения. | Здоровьесберегающие технологии, убеждение ,наглядный пример педагога | технические средства обучения, коврик, станок | Отчетное занятие, тестирование |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 4. Корректирующие упражнения | Здоровьесберегающие технологии, Наглядные пособия | технические средства обучения, коврик, скакалка, станок, CD, DVD - диски | Исправление дефектов осанки |
| 5.Элементы классического экзерсиса | Здоровьесберегающие технологии, убеждение ,наглядный пример педагога | | |
| 6. Элементы народно – сценического танца | Здоровьесберегающие технологии, убеждение,наглядный пример педагога | технические средства обучения | Итоговое занятие Передать эмоциональный характер |
| 7.Элементы современной хореографии | Эвристическая беседа, инструктаж по ТБ здоровьесберегающие технологии, убеждение, наглядный пример педагога | технические средства обучения | Владение элементами современной хореографии, тестирование |
| 8.Акробатика, трюки, работа с реквизитом | Инструктаж по ТБ, эвристическая беседа, Здоровьесберегающие технологии, убеждение, наглядный пример педагога | технические средства обучения | Владение элементами акробатики, Умение работать с реквизитом |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | |
| 9. Танцевальные элементы и постановочная работ | Тематическая беседа Здоровьесберегающие технологии, убеждение, наглядный пример педагога | технические средства обучения | выступление |
| 10. Организационно-массовая работа | Инструктаж по ТБ, Метод убеждения, Личный пример педагога | костюм, реквизит к номеру | концерт, фестиваль, конкурс |
| 11. Итоговое занятие (педагога - стажера) | Индивидуальный подход, Практический метод. Привитие навыков взаимодействия в коллективе | Игры, станок, реквизит, технические средства обучения | Всесторонне развитая гармоничная личность |

Примечание.

Требования к проведению занятия

Занятие по хореографии проводится в групповой форме (в среднем по 10 человек), в индивидуальной форме (один ребенок или в паре). Состав группы может быть смешанным, девочки и мальчики, или отдельным

При подготовке к уроку необходимы такие факторы, как:

- объем материала
- степень сложности
- особенность группы или отдельного обучающегося – исполнительское мастерство.

Составление плана занятия предполагает детальную разработку каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения
- составить танцевальные комбинации
- подобрать музыкальный материал для каждой части занятия;

На занятии очень важно танцевальную терминологию произносить сначала на французском (классическая терминология), английском (современная хореография) языках, а затем проговаривать перевод названия на русском языке, объяснить назначение движения, правила исполнения.

Во время занятия очень важно правильно распределить физическую нагрузку в течении всего занятия , чередовать работу различных групп мышц и воспитывать самостоятельность в выполнении заданий.

Танец органически связан с музыкой, в процессе занятия обучающимся необходимо прививать умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал поможет освоить хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

На начальном этапе изучения танцевальных элементов необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, ритмический рисунок может усложняться, становится более разнообразным. При сочетании движений следует сохранять общую линию мелодии, образность музыки.

10.Список литературы

для педагога:

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковникова Е. Н. Музыка и движение [Текст]: - М.: Просвещение, 1984.
2. Боголюбская А. В. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания [Текст]: - М.: Министерство культуры СССР, 1986.
3. Бондаренко, Л. И. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст]: - Киев: Музична Украина, 1985.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст]: - Ленинград: Искусство, 1980.
5. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала [Текст]: - М.: Владос, 2004.
6. Михайлова, М. А. Развитие музыкальных способностей у детей [Текст]: - Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Пуртова, Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать [Текст]: - М.: Владос, 2004.
8. Ротерс, Г. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: - М.: Просвещение, 1989.
9. Субботина, Л. Ю. Развитие воображения у детей [Текст]: - Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Ярмолович, Л. А. Классический танец [Текст]: - Ленинград: Музыка, 1986.

- 11.В.П .Коркин «Акробатика» - М. Физкультура и спорт :1983 год
- 12.2. Джозеф С. «Тело танцора» - электронная книга 2013 год
- 13.3. Санкт – Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов» 1 и 2 часть.- СПбГУП: 2006 год
- 14.4.В. Ю. Никитин «Модерн – джаз танец: этапы развития, метод, техника». – М : ГИТИС, 2000г

для детей:

1. Балет. Уроки [Текст]: сборник. - М.: АСТ-Астрель, 2003.
 2. Балет. Энциклопедия. Под редакцией Ю. Григоровича [Текст]: - М.: Советская энциклопедия, 1981.
 3. Васильева, Т. К. Секрет танца [Текст]: - СПб.: Диамант, 1997.
 4. Жданов, Л. Майя Плисецкая [Текст]: - М.: Планета, 1980.
 5. Карп, П. Младшая муза [Текст]: - М.: Детская литература, 1986.
- Пасютинская, В. Волшебный мир танца [Текст]: - М.: Просвещение

Приложение 1

Сюжетно-ролевые и элементы контакта

Игры на внимание, координацию движений, быстроту реакций.

Педагог дает учащимся инструкцию к играм.

Игры «Глина»- строится на технике Lyricaljazz

(лирический джаз) – ориентирован на линию тела, он текучий и грациозный

исполняется обычно в форме адажио.

Суть игры в том, что участники разбиваются парами, один из участников «скульптор» легкими прикосновениями, импульсами к различным частям тела заставляет своего партнера «глину» двигаться. Глаза у «глины» закрыты и только лишь легкие команды-прикосновения «скульптора» приводят в движение «глину». Главная цель игры научиться расслабляться, доверять партнеру.

Игра «Зеркало» - строится на технике Modern и Hotjazz(современный и горячий джаз) – отличается легкостью и импровизационностью, в тоже время позы часто преувеличенны, включают покачивание бедрами и выгнутую спину.

Как и в предыдущей игре участники разбиваются по парам, по команде педагога один из участников пары начинает делать не сложные движения (рук, ног, перекаты), в медленном темпе, а второй участник должен точно передать эти движения, будь – то отражение. Так же по команде педагога игроки меняются.

Эти игры помогают лучше узнать возможности своего тела и развивают творческое мышление, легкость.

Элементы контакта:

- Групповой контакт
- контакт «водоросль»
- парный контакт
- партерный контакт

Приложение 2

Индивидуальная работы с одаренными детьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Одним из видов деятельности, где одаренность ребенка видно не вооруженным глазом, является хореография. Используя метод наблюдения, можно увидеть и распознавать способности ребенка к данному виду творческой деятельности. Так же существуют критерии, по которым проходит выявление одаренных детей. Например: наличие музыкального слуха, гибкость корпуса, эластичность стопы, танцевальный шаг, артистичность, работоспособность, выносливость как физическая, так и психологическая.

Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период. Детский возраст – период становления способностей, личности и бурных интегративных процессов в психике. Уровень и широта интеграции характеризует формирование и зрелость самого явления – одаренности. Их интенсивность или, напротив, остановка определяют динамику развития одаренности.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Одаренностью ребенка можно считать его физические данные: гибкость, правильная осанка, танцевальный шаг, природная выворотность в тазобедренном суставе, плечевом суставе, «прыгучесть».

На первом этапе обучения все природные данные необходимо развить, придать танцевальную форму

Примерный тематический план и содержание работы с одаренными детьми(второй и третий этап программы)

| № | Название темы | Содержание | Этап | |
|----|--|---|--------------------------|--------------------------|
| | | | 2 этап всего часов | 3 этап всего часов |
| 1. | Организационное занятие | | 1 | 2 |
| 2. | Элементы акробатики | Перекат вперед и назад с рук и локтей | 2 | 4 |
| 3. | Вращения | Двойной тур в спирали в арабеске и в аттетюд | 2 | 4 |
| 4. | Allegro, прыжки | Гранд жете антурнан, гранд жете с узелком через пол | 2 | 4 |
| 5. | Постановка сольного номера или сольной вариации в номере | Согласно репертуарному плану | 3 | 6 |
| 6. | Итого | | 10 | 20 |