

Астрахань 2023г

Пояснительная записка.

Хореография - искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначения – досуговой, учебно- познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что большая часть занятий, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы:

- Обучить детей основам хореографии.
- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи:

- Сформировать представление о специфике разнообразных жанров

танцевального искусства;

- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать ловкость, выносливость и физическую силу.
- Развить навыки самостоятельной творческой деятельности
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Программа разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учётом интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей. В отличие от большинства программ, эта программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.). Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму хореографической культуры и отвечать запросам самых широких и различных слоёв общества и различных социальных групп. С другой стороны - обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее способных детей. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе. По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Дети формируются в одну объединённую группу:

Младшая группа 7, 8 лет. Количество обучающихся 3 человека;

Средняя группа 9, 10 лет. Количество обучающихся 4 человека;

Старшая группа 11, 12 лет. Количество обучающихся 3 человека.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного практического занятия

30 минут; 15 минут – усвоение теоретического материала.

Сроки реализации образовательной программы один год. Особенное внимание уделяется детям младшей группы. Делается акцент на партерном экзерсисе. В первой четверти педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием

необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Во второй четверти этап обучения связан с ускорением темпа. В третьей и четвёртой четверти – с усложнением курса и усовершенствование изученного. Группы форм организации обучения: по количеству детей – групповая, по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум: конкурсы, фестивали, отчетные концерты; по дидактической цели – вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий. Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Программа дана по четвертям обучения, в течение которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам:

- 1.Ритмика
- 2.Элементы классического танца;
- 3.Элементы народно-сценического танца;
- 4.Элементы эстрадного танца (современная хореография).
- 5.Постановочно-репетиционная работа

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

№	РАЗДЕЛ	ТЕИА УРОКА	ДАТА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
I четверть				
1	Ритмика	Вводное занятие. Техника безопасности.	04.09.23	1
2		Партерная гимнастика	06.09.23	1
3		Теоретические сведения	11.09.23	1
4		Упражнения на укрепление мышц пресса, спины, поясничного отдела позвоночника	13.09.23	1
5		Музыка, термины и понятия.	18.09.23	1
6		Сценическая практика.	20.09.23	1
7		Разучивание поклона,ОРУ	25.09.23	1
8		Партерная гимнастика	27.09.23	1
9 10		Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Танцевальные движения	02.10.23 04.10.23	2
11		История хореографического искусства.	09.10.23	1
12		Импровизация и актёрское мастерство.	11.10.23	1
13		Партерная гимнастика	16.10.23	1
14		Упражнения на ориентировку в пространстве.	18.10.23	1
15		Музыка. Умение выделять акценты,паузы,затакт и такт	23.10.23	1
16		Повторение ранее пройденного материала	25.10.23	1
II четверть				
17		Постановка корпуса	08.11.23	1
18		Позиции рук	13.11.23	1
19		Позиции ног	15.11.23	1
20		Упражнения у станка,	20.11.23	1
21		Упражнения на середине зала	22.11.23	1

22	Элементы классического танца	Теоретическая деятельность	27.11.23	1
23		Постановка танца «Ручеек»	29.11.23	1
24		Танцевальные этюды и танцы	04.12.23	1
25		упражнения на координацию движений	06.12.23	1
26		Упражнения у станка,	11.12.23	1
27		Упражнения на середине зала	13.12.23	1
28		Танцевальные этюды и танцы	18.12.23	1
29		Партерная гимнастика	20.12.23	1
30		Сценическая практика и актёрское мастерство.	25.12.23	1
31		упражнения на координацию движений	27.12.23	1
III четверть				
32	Элементы эстрадного танца	Теоретическая деятельность	10.01.23	1
33		Партерная гимнастика	15.01.23	1
34		Работа с предметами	17.01.23	1
35		Танцевальные этюды и танцы .Джаз.	22.01.23	1
36		Партерная гимнастика	24.01.23	1
37		Танцевальные этюды и танцы .Модерн.	29.01.23	1
38		Импровизация и актёрское мастерство	31.01.23	1
39		Постановка номера «Душа ». Работа в партере.	05.02.23	1
40		Сценическая практика	07.02.23	1
41		Повороты	12.02.23	1
42		Постановка номера «Душа ».	14.02.23	2
43			19.02.23	
44		Отработка простых танцевальных связок	21.02.23	1

45		Отработка сложных танцевальных связок	26.02.23	1
46 47		Упражнения на ориентировку в пространстве. ОРУ	28.02.23 04.03.23	2
48		Партерная гимнастика	06.03.23	1
49		Танцевальные этюды и танцы. MTV-стиль	11.03.23	1
50 51		Танец «душа»	13.03.23	1
52		Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.	18.03.23	1
53		Повторение ранее пройденного материала	20.03.23	1
<i>IV четверть</i>				
53	Элементы народно-сценического танца;	Постановка корпуса, поклон	01.04.23	1
54		Разучивание танцевального шага «Ковырялочка»	03.04.23	1
55		Шаг с притопом. Притопы: одинарный, двойной, тройной	08.04.23	1
56		Прыжки	10.04.23	1
57		Построение в круг.	15.04.23	1
58		Разучивание танцевального шага «Моталочка»	17.04.23	1
59		Разучивание танцевального шага «Гармошка»	22.04.23	1
60		Построение в фигуры (рисунок)	24.04.23	1
61	Постановочно-репетиционная работа	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	06.05.23	1
62		Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	08.05.23	1
63		Повторение элементов изученных танцев . Танец «Душа»	13.05.23	1

64		Повторение элементов изученных танцев . Танец «Ручеек»	15.05.23	1
65		Работа под счет	20.05.23	1
66		Работа с музыкальным сопровождением	22.05.23	1

Содержание рабочей программы.

-

Теоретические сведения. Введение в предмет. Задачи 1-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Техника безопасности

-

Партерная гимнастика и ритмика. Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты, исполнение различных ритмических рисунков. Базовые упражнения на полу, готовящие детей к более сложным упражнениям у станка. Разучивание разминки - разогрева. Упражнения развивающие силу ног, выворотность; правильную осанку; гибкость; подвижность суставов. Разучивание батман тандю, плие, ронд. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу

-

Импровизация и актёрское мастерство. Раздел, помогающий развить в воспитанниках: внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды и навыки актёрского мастерства. Игры развивающие артистичность, наблюдение за походками людей и копирование пластикой, пантомимические этюды на воображение «Во дворе», «Осень», «Домашние животные». Этюды под музыку на заданную тему: «Новогодняя сказка» (используя выученные движения изобразить Снеговика, Снегурочку, снежинку и.т.д.) .Разучивание игры, развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо.. Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку.

-

История хореографического искусства. Происхождение танца и хореографии. Танец эпохи первобытно-общинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций. Танцевальный фольклор. Народный танец - исток хореографической культуры народов. Бальные танцы, современные танцы. Беседа по книге А. Дешковой «Загадки Терпсихоры»; « Вступление в балет». М. Тальони и первые пуанты; видеопросмотр отрывков балетных спектаклей.

-

Репетиции и постановка танцев. Постановка маленьких ,коротких танцев. Разучивание движений к танцу, постановка танцевального номера: «Душа», «Ручеек», «Джаз» . Репетиции. Отработка готовых номеров в танцевальном зале и на сцене, подготовка к концертным выступлениям. Сценическая практика. Неотъемлемая часть учебного процесса в подготовке юного артиста, развивающая его смелость, выразительность и артистичность. Первые выступления для родителей.

1. Изучение и разбор движений танцевального номера;

2. Отработка движений танцевального номера;

1. Соединение движений в комбинации;

2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;

3. Репетиционная работа.

-

Сценическая практика. Неотъемлемая часть учебного процесса в подготовке юного артиста, развивающая его смелость, выразительность и артистичность. Первые выступления для родителей.

1 раздел. Ритмика

Ритмика. Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;

- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;

- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;

- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;

- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;

- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.
- повороты
- упражнения с предметами

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

2 раздел .Классический танец

Основа тренажа, постановка рук корпуса и головы. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Прыжки. Повороты. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

3.1. Упражнения у станка: Позиции рук, ног; постановка корпуса по 1,2,5 позициям; батман тандю в сторону, вперёд и назад из 1 -й позиции, лицом к станку, затем держась одной рукой за палку; деми и гранд плие по 1,2,5-й позициям; пассе партер; деми ронд де жамб партер, положение ноги на кудепье, батман тандю пурлепье, батман тандю сутеню, батман тандю жете. 3.2.

Упражнения на середине зала: Разминка: шаг с носка, шаг на полупальцах, бег выбрасывая прямые ноги вперёд и назад, бег сгибая ноги, наклоны корпуса в стороны, вперёд и назад, низкие выпады вперёд и в стороны. Точки плана класса, эпальман; 1-е пор де бра; постановка корпуса по 1-й

3-е пордебра; позы круазе, эфассе, экарте; батман тандю, плие, батман тандю жете, ронд де жамб партер, батман фраппе, батман фондю, релевелиан на 45;

Прыжки соте, шанжман де пье. 3.3 Закрепление упражнений. Повторение и закрепление выученного, работа над техникой исполнения. 3.3. Упражнение на расслабление и напряжение мышц .

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полу-пальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;

- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

2. 4.Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

3 раздел .Элементы народно-сценического танца;

Русский народный танец - часть национальной культуры русского народа. В этот раздел входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног в русском танце, развитие координации движений, во время исполнения простейших элементов и движений на середине зала. Лекция связи русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразии народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции сложившиеся в исполнении русского народного танца. Изучение разминки в характере русского танца; 12 Разучивание характерных движений: гармошка, бег молоточками, переменный ход, шаги с носка, с каблук, «моталочки», «верёвочки», припадание. Поворот на месте «точка», бег в повороте, двигаясь по диагонали зала. Сценические танцы . Белорусский народный танец очень удобен для обучения детей по своему лексическому материалу. Беседа «Характерные особенности белорусского танца». Разучивание основных положений рук, элементов и движений белорусских танца «Лявониха» : притопы одинарные и тройные с наклоном, подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции, тройные подскоки, подскоки с продвижением вперёд и назад, выбрасывание ног на каблук, присядка на двух ногах по 1 -й прямой позиции с продвижением в стороны и выносом ноги на каблук вперёд. Разучивание танцевального этюда .

1.Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон(усложнение).

2.Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3.Комбинации русского народного танца «Плясовая».

4 раздел .Элементы эстрадного танца (современная хореография).

Танец на эстраде в своем многообразии сочетает в себе движения современных танцевальных направлений, элементы народного танца, танцевальные фигуры бального танца, лексику классического балета, элементы спортивной гимнастики и акробатики. Особенности танцевальной пластики определяются потребностями современного общества и формируются под влиянием смежных искусств: театра, живописи, цирка, пантомимы и музыкального искусства.

Постановка номеров. Партерная гимнастика: растяжка ,упражнения на

коврике .Основы джаз-танца. Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека. Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя. 7.2 Упражнения на середине Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков. MTV-стиль. Разновидность современного клубного танца. В комбинациях сочетание мелких быстрых движений и медленных более широких. Основа движений MTV-стиля джаз танец. Разминка на середине зала: работа головы, плеч, средней части корпуса и бедер, коленей, стоп, паховые и боковые растяжки. Разучивание танцевальных комбинаций и составление танцевального номера.

Список литературы

- Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.— Кемерово, 2000. – 101 с.

- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
- Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – Москва «ВАКО», 2005
- Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
- Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
- Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
- Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
- Кошмина И.В. Музыкальный букварь. – Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
- Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А. Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002. Банникова 10.В.Д. «Основные элементы классического танца» А. 1999 г.
- Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
- Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г.
- Кулдашова Н.В. «Школа классического танца» М. 1964 г.
- Ваганова А. «Основы классического танца» М. 1964 г.
- Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975 г.
- Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971 г.
- Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981г.
- Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
- Калашникова Н.И. «Современная хореография» 2014г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846
Владелец Лень Марина Алексеевна
Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025