

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548
Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1
от «16» февраля 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ХОРЕОГРАФИЯ «СЕПАНТИН»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: учащиеся 3-11 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 5 лет (760 часов)

Автор-составитель:

Тимченко Анна Владимировна,
Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Программа базового уровня художественной направленности для всех желающих заниматься хореографией решает задачи воспитания трудолюбия и настойчивости, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Задача программы не подготовить профессионального танцора, а дать возможность ребёнку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику. Поэтому взятая за основу «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ по разделу «Хореографический кружок» подверглась корректировке, необходимой для учёта специфики и задач обучения и развития детей разных возрастов в театре эстрадной песни.

Цель программы: обучение основам хореографического искусства с учётом специфики театра эстрадной песни.

Задачи программы:

- научить детей двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств и в соответствии с характером репертуара театра эстрадной песни;
- познакомить детей с лексикой танца;
- разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм.

Группа/категория учащихся Учащиеся 5-11 классы

Формы и режим занятий групповые, 2 раза в неделю по 2 часа

Срок реализации программы 5 лет (760 часов)

Планируемые результаты

После первого года обучения дети:

- будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- будут уметь исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, ковырялочка, хлопучки в простейших ритмических рисунках;
- освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

После второго года обучения дети:

- будут уметь исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетая их с движениями рук и головы;

- на основных элементах классического танца выработают осанку, натянутость ног;
- будут уметь исполнять preparation в начале исполнения движения и закрывание руки на последние два аккорда;
- освоят простые движения народного танца - ход, притоп, припадание, положение рук.

По окончании третьего года обучения дети:

- будут уметь исполнять несложные комбинации из изученных на предыдущих годах элементов классического танца с переменной направленности и чередованием длительностей;
- будут уметь исполнять простые прыжки классического танца, подскоки на месте;
- научатся держать точку при простейших вращениях по шестой позиции;
- научатся исполнять в народном танце простую дробь, «верёвочку», «ключ»; освоят простейшие элементы украинского танца (притоп, выхилильник, бег, положение рук);
- будут уметь исполнять элементы историко-бытового танца.

По окончании четвёртого года обучения дети:

- смогут развить выразительность в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук;
- будут знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца;
- знать о динамических оттенках музыки;
- освоят быстрый темп исполнения в классическом тренаже и новые элементы народного, и историко-бытового танца;
- будут исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- будут владеть движениями стопы;
- будут исполнять движения в характере музыки.

По окончании пятого года обучения дети:

- будут знать правила исполнения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- будут знать все arabesque в классическом танце;
- будут знать терминологию движений классического и русского танца;
- будут знать положение стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;
- будут уметь исполнять движения на мелодию с затактом;
- будут уметь крепко и устойчиво стоять на полупальцах;
- будут уметь сильно и четко исполнять движение;
- будут уметь исполнить «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы);
- будут уметь запомнить и станцевать простейший русский и народный этюд;
- будут уметь исполнить русский танец на следующих движениях: переменный ход, «верёвочка», притопы, «ключ простой», «ключ дробный», припадание.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1-2 год обучения					
	Азбука музыкального движения	44	8	36	
	Элементы ритмики и танца	44	8	36	
	Элементы народного танца	44	8	36	
	Партер	44	8	36	
	Постановочная работа	128		128	
	Итого:	304	32	272	
3 год обучения					
	Азбука музыкального движения	22	4	18	
	Элементы классического танца	22	4	18	
	Элементы народного и историко-бытового танца	22	4	18	
	Партер	22	4	18	
	Постановочная работа	64		64	
	Итого:	152	16	136	
4-5 год обучения					
	Элементы классического танца	44	8	36	
	Элементы народного и историко-бытового танца	44	8	36	
	Элементы современного танца	44	8	36	
	Партер	44	8	36	
	Постановочная работа	128		128	
	Итого:	304	32	272	

Содержание учебного (тематического) плана

Первый год обучения

Тема 1. Азбука музыкального движения. В первой группе элементом урока являются небольшие игровые этюды, что способствует лучшему усвоению пройденного материала детьми 4-летнего возраста. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, продвижения по кругу. Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки на месте. Упражнения для рук, кистей и плеч: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюда.

Тема 2. Элементы классического танца. Постановка корпуса. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie - сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. М/р 3/4 или 4/4, темп - andante. Battment tendu simple - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

Тема 3. Элементы народного танца.

Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд, переменный шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону. Ковырялочка - поочерёдные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Хлопушки - в ладоши в простых ритмических рисунках.

Тема 4. Партер. На первом году обучения - это основная часть урока. Здесь закладывается гармоничное и правильное развитие всех групп мышц, необходимых для дальнейшего обучения, развиваются выворотность, ловкость, лёгкость движений, растяжки, шаг и гибкость.

- стульчик;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- стрела;
- мячик;
- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе)
- наклоны, ноги вместе;
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- лодочка;

Тема 5. Постановочная работа. Осуществляется на вокальном репертуаре театра.

Второй год обучения

Тема 1. Азбука музыкального движения. Включается весь материал предыдущего года. А также перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно. Музыкально-ритмические упражнения: на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент».

Тема 2. Элементы классического танца. Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Добавляется подготовительное движение руки (preparation). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Постановка корпуса. Постановка рук - подготовительная, 1, 2,3 позиции. Позиции ног - 1,2, 3. Plie - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по 1, 2, 3 позициям.

Battment tendu simple - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). М/р 2/4, темп - moderato.

Rond de jambes par terr - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с 1 позиции по точкам (demi rond) - вперёд в сторону, в сторону вперёд,

позднее назад в сторону, в сторону назад. М/р 3/4 один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп - moderato

Перегибы корпуса: в сторону, назад, вперёд. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки по 1 прямой позиции, по выворотным позициям.

Тема 3. Элементы народного танца.

Русский танец. Позиция рук -1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Дробная дорожка. Гармошка - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1 закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте, с продвижением в сторону. Ковырялочка - поочерёдные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука, в открытом положении с подскоком. Молоточки - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Тема 4. Партер.

- стульчик;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- стрела;
- мячик;
- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе, с прогибами)
- наклоны в шпагате;
- наклоны, ноги вместе, ноги в сторону;
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- мостик (с положения стоя);
- лодочка (раскачивая, фиксируем в свечку);

Тема 5. Постановочная работа. Осуществляется на вокальном репертуаре театра.

Третий год обучения

Тема 1. Азбука музыкального движения. Включается весь материал предыдущего года. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой; прыжки в различных ритмических рисунках на месте и с продвижением по разным направлениям с одновременным движениями головы и рук.

Тема 2. Элементы классического танца. Повторяется весь материал, пройденный на предыдущих двух годах обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных танцевальных композициях (с переменной направления и чередованием длительностей движений - половинных и четвертей).

Battment tendu simple. Изучается по 3 и 5 позициям, вначале в сторону, вперёд, затем назад. М/р 2/4, темп - moderato

Rond de jambes par terr - dehors и dedans, с остановками спереди и сзади. М/р 3/4, темп - moderato.

Battment tendu jete - натянутые движения с броском, из 3 и 5 позиции. Изучаются вначале в сторону, вперёд, затем назад. Размер 2/4, характер чёткий, темп - moderato.

Battment releve lent на 45 с первой позиции - медленное поднимание ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге; изучается в сторону, позднее вперёд и назад. Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп - moderato .

Port de bras - 1, 3, 2. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки: Pas echange - на вторую позицию, прыжок с просветом. М/р 4/4,3/4. Простые вращения. Учиться фиксировать точку вращения на месте, с продвижением по залу.

Тема 3. Элементы народного и историко-бытового танца.

Русский танец. Ходы. Закрепляются навыки и знания первого-второго года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперёд и назад. «Девичий шаг» с переступанием. Дробь с подскоком - подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Верёвочка» - простая и с переступанием. «Ключ».

Историко-бытовой танец. Постановка корпуса, головы, рук, ног. Позиции рук и ног в применении к историко-бытовому танцу. Шаги: бытовой, легки (танцевальный) на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы. Поклоны и реверанс на музыкальные размеры 3/4, 4/4. Па галопа (боковые) по шестой позиции.

Тема 4. Партер.

- стульчик;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- стрела;
- мячик;
- корзиночка;
- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе, с прогибами)
- наклоны в шпагате;
- наклоны, ноги вместе, ноги в сторону;
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- мостик (с положения стоя);
- лодочка (раскачивая, фиксируем в свечку);
- шпагат (прямой, поперечный, на провисание);

Тема 5 Постановочная работа. Осуществляется на вокальном репертуаре театра.

Четвёртый год обучения

Тема 1. Элементы классического танца. Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях, в быстром темпе.

Дополнительно: Battment tendu jete pique - натянутые движения ноги, колющий бросок; Rond de jambes par terr an dehors и an dedans. Исполняются упражнение слитно Releve на полупальцы - приподнимание на полупальцы, по первой и второй позициям. Battment releve lent на 45 с пятой позиции. Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп - andante. Port de bras 1, 2, 3, 4 - развивает танцевальную координацию и чувство позы. Размер 3/4, темп - andante.

Положение ноги gur le cou-de-pied (условное, обхватное). Battement tendu plie soutenu.

Экзерсис на середине.

Demi plie по I, II позиции (руки в подготовительном положении). Battement tendu по I позиции: в сторону; с demi plie. Упражнения для рук с переходом из позиции в позицию. Releve на полупальцах I, II позиции: с вытянутых ног; с demi plie.

Позы классического танца: croisee и effacee. Размер 3/4, характер плавный, исполняется на четыре такта. Первый arabesques (носком в пол). Размер 3/4, темп - adagio. Pas de balance - раскачивающиеся движения, развивают свободу и непринужденность координации всего тела. Размер 3/4, темп медленного вальса. Pas de bourree - с переменной ног. Размер 2/4, темп - moderato.

Перегибы корпуса в сторону (по свободной первой позиции в ногах). Прыжок – sotte.

Тема 2. Элементы народного танца. Повторение всех изученных элементов народных танцев в более быстром темпе и более сложном ритмическом рисунке. Изучаются наиболее распространенные положения рук, часто встречающиеся в танцах: характерные для женского танца (работа с платком); характерные для мужского танца.

«Гармошка» в сочетании с другими элементами. «Моталочка» на крест: с проскальзыванием каблука о пол, с акцентом на всю стопу, с проскальзыванием поочередно каблука и полупальцев. Подбивка «голубец» с шагом на крест и прыжком. «Веребочка» с выносом на ребро каблука вперед, в сторону, с одним притопом в позицию. «Дробная дорожка» с продвижением вперед и поворотом. Двойная дробь на месте с переступанием и с продвижением вперед.

«Хлопушки»: удары руками по голенищу сапога вперед и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону, вокруг себя, на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой. Присядки: присядка с «ковырялочкой», присядка с ударом по голенищу, присядка с хлопнушкой двумя руками по щиколотке, подскоки по I прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой, присядки по I позиции с выбросом ноги на 45°-90° с продвижением боком по диагонали. Вращения по диагонали на подскоках с продвижением вперед, shene, бег в повороте. Прыжки: с поджатыми вперед ногами на месте и вокруг себя, прыжки: с поджатыми назад ногами и ударами по голенищам. «Дробь» синкопированная в сочетании с другими дробями.

Историко-бытовой танец. Включается материал, изученный ранее, и новые элементы.

Pas glisse (скользящий шаг). Pas chasse (двойной скользящий шаг). Pas balance: на месте, с продвижением вперед и назад. Композиции из пройденных элементов.

Тема 3. Элементы современного танца. Тренинг. Упражнения по всем уровням выделяются по заданию преподавателя либо четко, отрывисто - «шейк», либо слитно, но упруго. Усложненные варианты и комбинации складываются из простых изученных

элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) - ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

- 1 уровень Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперед - назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.
- 2 уровень Плечи, грудная клетка: поднимание плеч поочередно, вместе; подача плеч вперед - назад; круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.
- 3 уровень Пояс и пелвис: наклон туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу; усиленные наклоны абсолютно прямой спиной; выход через вогнутую спину и согнутые колени в исходную позицию; основные виды движений для разминки тазобедренной части (пелвиса): вперед - назад; из стороны в сторону; подъем бедра вверх («хип лифт»), спиральное закручивание пелвиса («шимми»); «волны»: вперед, боковые, назад, вертикальные сверху - вниз, снизу - вверх.

Ноги, руки: работа над выразительностью рук: работа над пальцами, кистями, локтями, плечами - взмахи (плавно и, наоборот, фиксируя каждое промежуточное положение), «волны» во всех направлениях относительно корпуса; составление комбинаций; растяжки ног даются из раздела «Элементы партерного экзерсиса»; прыжки на месте, с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках; попеременное поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперед, назад, в сторону. Кроссы по залу. Разучивание танцевальных комбинаций.

Тема 4. Партер.

- стульчик;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- стрела;
- мячик;
- корзиночка;
- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе, с прогибами)
- наклоны, ноги вместе, ноги в сторону;
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- мостик (с положения стоя);
- упражнения на пресс на спине;
- колечко;
- лодочка (раскачивая, фиксируем в свечку);
- прогибы корпуса на коленях (port de bras);
- броски ног назад и в сторону стоя на четвереньках с задержкой позы;
- шпагат (прямой, поперечный, на провисание);
- группировка с поворотом через голову (на спине);
- большой Battment (на спине, на боках, на животе).

Тема 5. Постановочная работа. Осуществляется на вокальном репертуаре театра.

Тема 1. Элементы классического танца. Обобщение полученных практических навыков и знаний. Культура движения рук - выразительность.

Ритмический рисунок должен быть плавным, легатированным.

Движения исполняются, держась одной рукой за станок. Новые движения изучаются лицом к станку.

Plie soutenu, без подъема на полупальцы в V позиции. Temps releve par terre en dehors et hors et en dedans. Battement retier. Положение passe. Battement releve lent на 90° во все направления. Pas tombee: на месте в V позиции; с продвижением. Pas coupe. Подготовка к pas assemble в сторону: в раскладе; крестом у станка.

Тема 2. Элементы народного танца. Повторяются все пройденные элементы.

Тема 3. Элементы современного танца. Повторяются все пройденные элементы. Танцевальные движения и комбинации в стиле современного танца: Джаз, Хип-хоп, Модерн.

Тема 4. Партер.

- стульчик;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- стрела;
- мячик;
- корзиночка;
- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе, с прогибами)
- наклоны, ноги вместе, ноги в сторону;
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- мостик (с положения стоя);
- упражнения на пресс на спине;
- колечко;
- лодочка (раскачивая, фиксируем в свечку);
- прогибы корпуса на коленях (port de bras);
- броски ног назад и в сторону стоя на четвереньках с задержкой позы;
- шпагат (прямой, поперечный, на провисание);
- группировка с поворотом через голову (на спине);
- большой Battment (на спине, на боках, на животе).

Тема 5. Постановочная работа. Осуществляется на вокальном репертуаре театра.

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

В содержании программы по годам обучения указаны объёмы знаний, умений и навыков, которые осваивают учащиеся при успешных занятиях по данной программе. Контроль за усвоением материала проводится в форме открытого урока, концерта. Основная цель такой проверки - выявление совместно с обучающимися слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет оборудован танцевальными станками, зеркалами, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1999.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.-М., 1963.
4. Воронина И. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. - М., 1980.
5. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М., 1981.
6. Театр, где играют дети: Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов / Под ред. А. Б. Никитиной. - М., 2001.
7. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств. – М., 1993.
8. Образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуск 3. – М., 2006.
9. Сборник программ лауреатов VII всероссийского конкурса. Выпуск 2. Номинация «Художественная». Методическое пособие. Под ред. А.В. Егоровой, кпн – М.: ГОУДОД ФЦТГУ, 2007.