

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

Протокола № 4

" 1 " сентября 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА-СТУДИЯ «ЗОЛУШКА»**

**народный танец**

Возраст обучающихся: 6 - 14 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Фомина Анастасия Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Фомина Анастасия Владимировна

МОСКВА, 2016 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### 1.1 Характеристика программы.

#### Значение искусства хореографии в разностороннем развитии личности.

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку. История становления хореографического искусства – это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени; это история народного танцевального искусства, практической деятельности педагогов-хореографов и исполнителей различных эпох и народов. Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека – средству гармонизации воспитания личности. Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Искусство танца богато и многообразно. Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой основ изучения хореографического искусства является классический танец с его веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение классического тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы,

повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка. Профилактический и лечебный эффект народного танца основан на единстве пространственно-территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Сила воздействия временно-музыкальных закономерностей проявляется в национальном ритме, который в свою очередь является регулятором ритма социально-бытовых движений, ставших основой традиционных лейтмотивов народного танца. В живых образах танца народ показывал, каким бы он хотел видеть человека, какие черты характера достойны подражания, какие образцы поведения и взаимоотношений предпочтительны. Образцы народной хореографии, изучаемые на уроке, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность. Анализируя характер движений, пространственное построение танца, его ритмический рисунок, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, этнографии народа. Особенно ярко образцы поведения, взаимоотношений предоставляют нам бытовые танцы различных эпох. Каждая историческая эпоха имеет свои бытовые танцы. Стиль бытовой хореографии во многом определяется условиями жизни людей, моралью и этикетом общества. Бытовой танец даёт возможность узнать, «примерить на себя» культуру взаимоотношений, правила поведения, нормы морали различных слоёв общества той или иной эпохи. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Кроме того, современные танцы наиболее привлекательны для подростков.

Поэтому, характерной особенностью программы является интегрированный подход в подаче материала, доступного для изучения любому ребёнку независимо от его природных дарований и возраста.

#### **Актуальность.**

##### Психолого-педагогические аспекты развития личности.

Данная программа дополнительного образования ориентирована на образовательный процесс в хореографической школе-студии "ЗОЛУШКА".

Программа разработана на основе теоретических положений, составляющих концепцию авторской модели обучения.

Развитие личности ребенка предполагает построение деятельности, при котором у него развиваются психические компоненты ориентировки и регуляции деятельности, позволяющие по мере взросления действовать всё более сознательно, самостоятельно и творчески. Целенаправленное и последовательное руководство развитием такой личности предполагает знание её существенных признаков, а также основных условий и закономерностей развития личности в целом и отдельных её сторон, именно это было учтено при разработке программы.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Изучение психолого-педагогической литературы убедительно показывает взаимосвязь между движениями, жестом, мимикой и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности внесли работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова об отражательной роли мозга. Наличие связи функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры свидетельствует, что движение – конечное выражение всякого психического акта. Благодаря системному подходу психологической науки к познанию ребёнка в комплексе всех свойств и особенностей становится возможным обосновать роль

самовыражения через движения в психокоррекции и интеллектуальном развитии ребёнка. Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. Об этом неоднократно говорили и писали многие известные специалисты (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, А. Р. Лурия и др.). В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети от 7 до 17 лет, более развитые в физическом отношении, получают более высокие баллы по тестам интеллекта. Дети, занимающиеся двигательными видами деятельности, в частности хореографией, имеют лучшие показатели умственной работоспособности, о чем также свидетельствуют ряд специальных экспериментов. Специалисты, изучавшие развитие интеллекта у малышей, постоянно говорят об устойчивой корреляции уровня развития мышления и двигательной активности ребенка, прежде всего уровня развития мышления и координации движений.

В настоящее время имеются исследования, в том числе и зарубежные, отражающие влияние телесных поз на психику. Двигательные упражнения используются для психокоррекции, снимая эмоциональное напряжение, способствуя высвобождению аффекта, свободному выражению личностных проявлений. Дети привыкают открыто выражать свои эмоции, у них появляется возможность пережить обширный диапазон чувств. Эмоциональная разрядка помогает взаимодействию с другими детьми и взрослыми, поиску общения, вербальной работе над своими реакциями. Через искусство самовыражения в движении формируется умение найти наиболее эффективный способ движения.

В трудах известного русского актёра М. Чехова доказано, что выразительный жест оказывает влияние на культуру мышления. Предлагая идти от движения к мысли, М. Чехов формирует связь между движением и словом, движениями и эмоциями.

Изучение особенностей формирования творчества детей на разных этапах обучения, установлено, что при целенаправленном руководстве педагога у детей успешно развивается творческая деятельность. Уже при первоначальном разучивании движений прослеживаются неповторимость исполнения. В нём находят отражение особенности нервной системы, двигательные способности, особенности восприятия двигательной задачи и т. д. На этапе углубленного разучивания важное значение имеет осознанность детьми пространственного положения частей тела: положение рук, ног, туловища, последовательность действия, правильность и красота движения. На этапе закрепления и совершенствования движений важно использовать метод творческих заданий. Активизации творческой деятельности, красоте, грациозности движений способствуют домашние задания.

Творческая активность имеет важнейшее биологическое значение, являясь движущей силой саморазвития каждого ребенка и основой здорового образа жизни.

## **1.2 Цели и задачи.**

Основной целью является полноценное (разностороннее) развитие личности через самовыражение и творчество в процессе танцевальной деятельности.

Основная цель и комплексный характер программы обуславливают задачи, которые решаются на каждом занятии. Особенностью проведения занятий является дифференцированный и индивидуальный подход к детям с учетом их состояния здоровья, уровня психологической и двигательной подготовленности, активности.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

- оздоровительные, направленные на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной и творческой активности;
- воспитательные, направленные на развитие самостоятельности, общительности, а также формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности;
- образовательные, направленные на овладение программным материалом по развитию танцевальных качеств и формированию доступных знаний об основах танцевальной и театральной культуры.

### **1.3 Условия реализации программы:**

- объединение постоянного состава;
- возраст обучающихся от 6 до 14 лет;
- 15 человек в группе;
- хронометраж занятий:  
4 часа в неделю, 144 часов в год,
- занятия проводятся в специально оборудованном хореографическом зале.

### **1.4 Формы и методы проведения занятий.**

Формы и методы проведения занятий зависят от возрастных и личностных особенностей контингента группы. Каждое занятие для ребёнка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость.

Так на всех этапах реализации программы и на каждом занятии педагог использует:

- словесные методы обучения (устное изложение материала, беседа);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ элементов педагогом, наблюдение);
- практические методы (танцевально-тренировочные упражнения);
- репродуктивные.

### **1.5 Структура занятия.**

Реализация поставленных целей и задач предполагает определённую структуру занятий. Занятие строится таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и выполнению заданий. Это объясняется тем, что на протяжении занятий в организме и психике ребёнка происходят значительные изменения (улучшается согласованность работающих органов и систем, появляется возможность нахождения определённого ритма работы и т. д.)

Подготовительная часть направлена на активизацию внимания детей, создание эмоционально - благоприятной атмосферы, способствующей лучшему восприятию программного материала и личностного самовыражения, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных двигательных задач, к повышенной физической нагрузке, которые планируются в основной части занятия. В содержание подготовительной части включены: различные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, несложные игровые упражнения на внимание и координацию движений, построения и перестроения, гимнастика на полу, способствующая развитию различных групп мышц. Упражнения в положении, разгружающем позвоночник, освобождают от дополнительной нагрузки, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении.

Основная часть решает комплекс программных задач:

- дифференцированное обучение основным видам движений (основы классического, народного и современного танцев)
- танцевально - игровые упражнения, постановка и репетиция танцевальных композиций, этюдов.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения двигательной активности, снятие общего возбуждения.

### 1.6 Формы подведения итогов реализации программы.

К концу первого года обучения учащиеся хореографической школы-студии «Золушка» овладевают навыками танцевальной координации движений; чувством ритма; умением произвольно сосредотачивать внимание на мышечных ощущениях, сознательно контролировать основные группы мышц

В конце второго года обучения увеличивается количество пройденных движений, исполнение упражнений проходит в более быстром темпе; сформировано чувство ритма, а также координация.

Подведение итогов освоения программы может проходить в следующих формах: тестовые задания и контрольные работы, результаты которых педагог отражает в разработанной им таблице экспертного заключения на каждого ребенка (3 раза в год, см. приложение №1) и (или) регулярное участие обучающихся в конкурсах, фестивалях, творческих смотрах, массовых мероприятиях Центра Детского Творчества с учетом индивидуальных способностей и уровня ближайшего развития детей.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| № п/п | ТЕМЫ                        | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ | ПРАКТИЧЕСКИЕ | ВСЕГО |
|-------|-----------------------------|---------------|--------------|-------|
| 1.    | Ритмика                     | 4             | 10           | 14    |
| 2.    | Азбука хореографии          | 8             | 22           | 30    |
| 3.    | Народный танец              | 8             | 24           | 32    |
| 4.    | Сценическая выразительность | 4             | 10           | 14    |

|                   |  |    |     |     |
|-------------------|--|----|-----|-----|
| 5.                | Танцевально-игровая деятельность             | 10 | 26  | 36  |
| 6.                | Танцевальный экзерсис                        | 2  | 6   | 8   |
| 7.                | Театральная культура (воспитательная работа) | 4  | 6   | 10  |
| <b>И Т О Г О:</b> |  | 40 | 104 | 144 |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### **первого года обучения**

##### Ритмика.

Программные задачи:

- развитие двигательных функций
- развитие чувства ритма, координации движений и музыкальности
- формирование навыков основной постановки корпуса, ног и рук
- формирование навыков произвольной реакции на команду

Программное содержание: различные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, несложные игровые упражнения на внимание и координацию движений, построения и перестроения

##### Азбука хореографии.

Программные задачи:

- обучение основам классического экзерсиса у палки и на середине зала
- знакомство детей с танцевальной терминологией
- формирование танцевальной культуры

Программное содержание: классический и народный экзерсис у палки; экзерсис на середине зала; прыжки (allegro):

Постановка корпуса (aplomb)

Позиции ног (5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V; 5 прямых положений народно-характерного танца - I, II, III, IV, V)

Позиции рук (3 позиций классического танца; 7 позиций народно-характерного танца)

##### Народно-характерный танец.

Программные задачи:

- развитие устойчивости, силы ног, техники исполнения упражнений
- изучение новых элементов народно-характерного экзерсиса
- улучшение координации движений

- продолжение знакомства с терминологией народно-характерного танца

Программное содержание: увеличение количества пройденных движений, исполнение упражнений в более быстром темпе; народно-характерный экзерсис у палки; экзерсис на середине зала:

- Battement tendu из первой позиции
- Demi plie
- Demi rond de jambe par terre
- Temps releve par terre
- Battement tendu из пятой позиции
- Battement tendu jete
- Passe par terre
- Положение ноги Sur le cou-de-pied
- Battement tendu pour le pied
- Battement releve lent на 90
- Battement developpe
- Grand battement jete
- Releve на полупальцы
- Pas couru на полупальцах
- Pas suivi на полупальцах
- Pas suivi en tournant
- Battement soutenu
- Pas de bourree с переменной ног
- Позы классического танца
- Port de bras (1, 2, 3)
- Temps leve saute
- Changement de pieds
- Pas echarpe на вторую позицию

#### Сценическая выразительность.

Программные задачи:

- развитие игрового поведения
- воспитание зрительного и слухового внимания, памяти, наблюдательности
- обучение импровизировать, развитие навыков действий с воображаемыми предметами
- обучение использования разнообразных жестов, создания образов живых существ с их помощью
- психологическая подготовка детей к выступлению на публике

Программное содержание: игры-тренинги, творческие задания, беседы

#### Танцевальный экзерсис.

Программные задачи:

- обучение элементарным танцевальным элементам и комбинациям
- воспитание сотворчества, умения работать в коллективе



Программное содержание: подготовка танцевальных номеров, композиций, этюдов

Танцевально-игровая деятельность.

Программные задачи:

- воспитание осознанного отношения к музыке
- развитие танцевальности
- снятие эмоционального напряжения, физической усталости

Программное содержание: игры, психологические этюды, релаксационные упражнения, творческие задания

Основы театральной культуры (воспитательная работа).

Программные задачи:

- создание условий для пробуждения у детей интереса к театральному и танцевальному искусству
- формирование творческой активности
- знакомство с различными видами театрального искусства
- воспитание культуры поведения в театре

Программное содержание: проведение бесед, походы в театр, просмотр видеофильмов, активное участие в мероприятиях ЦДТ «Матвеевское», приготовление наглядного материала (стенгазеты, фотоальбомы, рисунки)

**второго года обучения**

Народно-характерный экзерсис (продолжение 1-го года обучения):

Программные задачи:

- развитие устойчивости, силы ног, техники исполнения упражнений
- изучение новых элементов народно-характерного экзерсиса
- улучшение координации движений
- продолжение знакомства с терминологией народно-характерного танца

Программное содержание: увеличение количества пройденных движений, исполнение упражнений в более быстром темпе; народно-характерный экзерсис у палки; экзерсис на середине зала:

- Grand plie
- Rond de jambe par terre en dehors
- Rond de jambe par terre en dedan
- Battement tendu jete pique
- Battement frappe
- Battement fondu
- Rond de jambe en l air
- Rond de jambe par terre на plie en dehors
- Rond de jambe par terre на plie en dedan
- Arabesques
- Temps lie вперед
- Temps lie назад
- Port de bras (4,5)

- Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону
- Pas de bourree без перемены ног на effacee
- Pas echappe с releve на полупальцы во вторую позицию
- Assemble soutenu par terre на полупальцах
- Pas glissade на полупальцах
- Pas sos-sous на полупальцах
- Pas balance
- Pas assemble
- Pas jete
- Grand changement de pieds
- Petit changement de pieds
- Grand et petit echappe
- Pas glissade
- Pas de basque
- Grand battement jete pique
- Sissonne simple

#### Народно-характерный экзерсис на середине зала (приложение №1)

Шаги: простой, переменный, переменный с притопом, переменный с каблука, с переступанием.

Дроби: состоящие из удара всей стопой – притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции – дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими; дробная дорожка, дробь с подскоком. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», трехчетвертная дробь, тройная- поочередные выстукивания.

Основные движения русского народного танца: гармошка, ковырялочка, веревочка, моталочка, молоточки, хлопущки, полуприсядки и т.д.

*\*«Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.*

#### **третьего года обучения**

#### Народно-характерный танец.

Программные задачи:

- закрепление основ хореографической азбуки
- развитие навыков индивидуального исполнительства, художественной окраски движений

Программное содержание:

#### Народно-характерный экзерсис (продолжение)

- Bettement soutenu на 45
- Port de bras rond de jambe par terre на plie
- Temps releve на 45 en dehors и en dedans
- Battement developpe passe на 90
- Attitude
- Arabesques
- Port de bras (6)

- Подготовительные упражнения для туров из пятой позиции en dehors и en dedans
- Полуповороты en dehors и en dedans с подменой ног на полупальцах
- Tombe с полуповор
- отом sur le cou de pied en dehors и en dedans
- Подготовительные упражнения к турам
- Тур en dehors со второй позиции
- Тур en dedans со второй позиции
- pas glissade en tournant на полупальцах
- sissonne fermee
- sissonne на первый arabesques
- pas de chat
- тур в воздухе

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Условия для реализации программы.

Учебно-материальная база.

1. Специально оборудованный хореографический зал: балетная перекладина (станок); стены зала оборудуются зеркалами; полы в зале должны быть дощатые некрашеные, или покрытые специальным линолеумом.
2. Аудио и видео аппаратура.
3. Музыкальный центр, видеоманитофон, телевизор.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Аудио и видео материалы (CD-R, CD-RW, MD), подобранные педагогом по темам, предусмотренным программой.
2. Репертуарная подборка музыкальных произведений.
3. Банк методических разработок педагога (видеоматериалы, презентации, печатная продукция).

#### **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца –Л. –М., 1964.

2. Баранов А. «Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах», - М., «Дополнительное образование», -2003, №1.
3. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Медицина, подросток и спорт. -Смоленск, 1975.
4. Блазис К. Искусство танца / Пер. с фр. О.Н. Брошниковского //Классики хореографии - М. - Л., 1937
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность -М., 1987.
6. Бочаров А., Лопунов А., Ширяев А. «Основы характерного танца», М.-Л., Искусство, 1939
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца - Л., 1934.
8. Давыдова Е.К. движение как сигнал. М., Наука, 1986г
9. Захаров Р. «Записки балетмейстера», М., Искусство, 1976
10. Климов А.А. Основы русского народного танца -М., Изд-во МГИК, 1994.
11. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л., 1981.
12. Коц Я.М. Организация произвольного движения. М., 1975г.
13. Петров И.С. Формирование музыкальной культуры у учащихся, - Чебоксары, 1987.
14. Психологический словарь. /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - 2-е изд. перераб. и доп. - М., Педагогика-Пресс, 1999г.
15. Светинская В.«Танцевальные постановки для детей», - М., «Музыка»,-1966.
16. Тарасов Н.Н. Классический танец - М., 1954.
17. Эстетическое воспитание школьников, - М., Просвещение, 1994.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ :

1. Бархушин Ю.А. «История русского балета», - М.,-1977
2. Захаров Р. «Беседы о танце», М.,1976
3. Карп П. «Младшая муза», М., Современник, 1997
4. «Русский балет»: Энциклопедия, М.,1997
5. Чижова А. «Танцует «Березка»», М., Искусство, 1967
6. Уральская В.И. Рождение танца. М., Советская Россия, 1982г.
7. Эльяш Н. «Образцы танца», М., Знание, 1970
8. Эльяш Н. «Русская терпсихора», М., «Советская Россия», 1965

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Голейзовский К. «Образы русской народной хореографии», М., Искусство, 1964
2. Сергеев К. «Сборник статей», М., Искусство, 1978
3. «Театральная энциклопедия. Классический танец», - М., Советская энциклопедия, - 1964, с.64.
4. Чудновский М. «Ансамбль И. Моисеева», 1972

