

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«28» августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школы № 2009
Д.М.Гесслер

«28» августа 2015г

Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.

Г

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
по предмету « Хореографический ансамбль «Подснежник» »
для детей 4– 11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Михальчева Ольга
Геннадьевна

г. Москва 2015 г.

Пояснительная записка

Что такое танец? Откуда его истоки? Как овладеть этим искусством? Очень многие люди, особенно дети, задают себе эти вопросы, увидев на сцене «Щелкунчика», красивый народный или эстрадный танец.

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которыми люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли, студии. Многие детские танцевальные коллективы приобрели большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Глядя с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Те, кто занимается танцем, познает красоту и силу своего тела, развивается физически, овладевает профессиональными навыками танцовщика в соприкосновении с музыкой, с народным фольклором, с историей и развитием хореографическим искусством.

Отличительная особенность: данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических «данных», на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Целью программы хореографической студии является обучение детей основам танцевального искусства, знакомство не только с русским танцем, но и танцами народов мира: эстонским, белорусским, мексиканским, испанским, венгерским и т.д.

Задачи:

обучающая:

- знакомство и изучение истории танцевального искусства
- знакомство с культурой разных стран посредством изучения народных характерных танцев той или иной страны
- знакомство с народной музыкой разных стран
- знакомство и изучение национального костюма народов мира

Развивающая:

- развитие творческих способностей у детей, чувства прекрасного, уважение традиций своего народа
- укрепление общего физического состояния организма и развития специализированных данных для занятий хореографией: танцевальный шаг, «выворотность» бедер и стопы, формирование осанки, гибкости, развитие музыкального слуха

Воспитательная:

- воспитание у ребенка уверенности в себе
- воспитание дисциплинированности и ответственности
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи
- формирование дружного творческого коллектива

Программа рассчитана на четыре года обучения и имеет четыре этапа.

1 этап (подготовительный, первый год обучения) предполагает изучение азов партерной гимнастики чувства ритма, координацию движений, изучение простых танцевальных композиций («Буратино», «Чунга-Чанга», «Где-то на белом свете»)

2 этап (второй год обучения) предполагает освоение азбуки классического танца – классический экзерсис у станка, изучение терминологии хореографического искусства – обязательно, т.к. она является своеобразным языком этого вида искусства, разучивание на середине классических прыжков, изучение усложненных танцевальных комбинаций, разучивание детских танцев « Матрешечки», « Счастливый случай», «Всем на свете нужен дом»

3 этап (третий год обучения) Более углубленное изучение классического танца, знакомство с народно- сценическим танцем. Изучение различных комбинаций народно –сценического танца на середине «Веревочка», «Моталочка», «Ковырялочка». Подготовка к изучению дробей. Разучивание народных танцев «Мишкин мед», «В гостях у сказки»

4 этап (четвертый год обучения) предполагает глубокое изучение народно -характерных танцев, знакомство с работой по развитию актерского мастерства и воспитание способности к танцевально –музыкальной импровизации. Совершенствуя свои знания, умения и навыки дети активно осваивают танцевальный репертуар, знакомятся с танцами народов мира: « Китайский танец», «Татарский танец», «Эстонский танец» и другие.

Перечисленные этапы обучения не ограничены временными рамками, они плавно переходят один в другой и зависят от возраста детей и степени их подготовки.

Ожидаемые результаты: Благодаря занятиям в студии дети познакомятся и будут знать:

- историю хореографического искусства
- танцевальное искусство не только России, но и других народов мира
- основы классического танца
- основы народно-сценического танца
- терминологию хореографического искусства
- начальное понятие музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза)

Содержание программы

Задачи первого года обучения: овладеть партерным экзерсисом, научиться танцевальной координации, развивать хореографическую память выучить простые танцевальные комбинации, в которых используется: подскок, полька, переменный шаг, галоп. Познакомиться с простыми детскими танцами : «Буратино», «Чунга-Чанга», «Где-то на белом свете».

1.Вводное занятие. *Теория.* Знакомство с детьми, рассказ что такое хореография, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Основные элементы разминки: бег по кругу, галоп, подскок.

2.Разминка. *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц. *Практика.* Упражнения по системе подготовки начинающих танцоров.

Осанка. *Теория.* Для занятий танцем важно иметь правильную осанку. Основа осанки-позвоночник и его соединение с тазовым поясом. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков –строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии одинаковы. В осанке детей бывают заметны различные отклонения, такие как: асимметрия лопаток (скалиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз). Такие отклонения могут быть исправлены. *Практика.* Упражнения партерной гимнастики для постановки правильной осанки.

Выворотность ног. *Теория.* Выворотное положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм. *Практика.* Упражнения партерного экзерсиса для развития выворотности.

Стопа. *Теория.* Стопа- является опорой человека, а в танце имеет не малую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. *Практика.* Упражнения партерной гимнастики для развития подъема в стопе.

Балетный шаг. *Теория.* Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Критерием служит высота, на которую ребенок может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек –не выше 90 градусов. *Практика.* Упражнения для развития балетного шага.

Гибкость тела. *Теория.* Гибкость тела- показатель пластичности тела артиста, она придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа, определяется величиной прогиба позвоночного столба. *Практика.* Упражнения для развития гибкости тела.

Прыжок. *Теория.* Прыжок придает танцу легкость, воздушность и поэтому является его важной составной частью. *Практика.* Простые прыжки на середине.

Координация движений. *Теория.* Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации, нервную мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесие различных поз, осанка. Запоминание движений, профессиональная память одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела. Двигательная координация – процесс согласования движений, звеньев тела в пространстве и во времени. *Практика.* Простые танцевальные комбинации и движения, способствующие развитию координации.

Музыкальная азбука. *Теория.* Виды музыкальных размеров, ритм, музыкально ритмическая координация. *Практика.* Учимся согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Прослушивание различных мелодий, хлопки под музыку.

Основные танцевальные шаги. *Теория.* Что такое шаг «полька», «подскок», «галоп». *Практика.* Изучение комбинаций на шаг «полька», «подскок», «галоп».

3. Простые детские танцы.

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Буратино»

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Чунга-Чанга»

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Где-то на белом свете»

Задачи второго года обучения: Знакомство и изучение классического экзерсиса, классических прыжков, разучивание детских танцев.

1. Классический экзерсис.

Позиции ног. *Теория.* Позиции ног являются ни чем иным как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие. В классическом танце пять позиций ног. *Практика.* Изучение позиций ног.

Позиции рук. *Теория.* В постановке рук большое значение имеет постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя и плеча. Позиции рук исходят из четырех направлений: подготовительное положение, первая, вторая, третья позиция. *Практика.* Изучение позиций рук.

Упражнения у станка. *Теория.* Demi plie. Battement tendu. Passe par terre. Battement tendu jete. Sur le cou-de-pied. Ronde de jambe par terre. Releve на полупальцах, правило исполнения. *Практика* изучение движений у станка.

2. Классические прыжки «на середине»

Прыжки с двух ног на две. *Теория.* Changement de pied, Pas echappe, Трамплинные прыжки по 1,2 и 5-й позиции, правила исполнения. *Практика.* Изучение прыжков в зале.

Прыжки с двух ног на одну. *Теория.* Pas assemble, Pas jete. Правила исполнения, *Практика.* Изучение прыжков в зале.

3. Народный танец.

Русский танец. *Теория.* Правила исполнения элементов русского танца: «Веребочка», «Моталочка», «Ковырялочка», простые дроби, вращения. *Практика.* Изучение элементов русского танца в зале.

4. Детские танцы.

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Матрешечки»

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Все на свете нужен дом»

Задачи третьего года обучения. Более углубленное изучение классического экзерсиса, изучение народного экзерсиса, изучение русского танца.

1. Классический экзерсис. *Теория.* Battement Releve lent на 90, Grande Battement jete pointe, Battement frappe, Battement fondu. Правила исполнения. *Практика.* Изучение элементов классического экзерсиса у станка.

2. Народно-характерный танец.

Позиции ног и рук. *Теория.* Знакомство с позициями рук, ног, положения стопы и подъема. *Практика.* Изучение позиций рук ног на середине зала.

Народный экзерсис. *Теория.* Demi plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Ronde de jambe par terre. Releve на полупальцах, Grande Battement jete pointe в характерном исполнении. *Практика.* Изучение у станка элементов народного экзерсиса.

Упражнение на выстукивания. *Теория.* Знакомства с простыми выстукиваниями- ключи 1,2,3. *Практика.* Изучение дробей на середине зала.

Вращательные движения. *Теория.* Круговращение стопы на полу, Круговращение и поворот стопы опорной ноги, круговращение стопы в воздухе. *Практика.* Изучение вращения на середине зала.

3. Элементы русского танца.

Переборы. *Теория.* Правила исполнения «молоточков» и «переборов». *Практика.* Изучение на середине зала.

Припадания. *Теория.* Правила исполнения «припадания». *Практика.* Изучение на середине зала.

Комбинации русского танца. *Теория.* Правила исполнения комбинаций на «Веревочку», «Моталочку», «Ковырялочку» с добавлением «переборов» и «припадания». *Практика.* Изучение элементов русского танца на середине.

4. Русские танцы.

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Мишкин мед»

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «В гостях у сказки»

Задача четвертого года обучения: Интенсивные занятия классическим и народным экзерсисом, классические прыжки, вращения на середине. Разучивание элементов «Китайского танца», «Вепского танца».

1. Классические прыжки на середине. *Теория.* Grand changement de pied, Petit changement de pied, Pas glissade, Pas echarpe на одну ногу, Jete в маленьких позах. Правила исполнения. *Практика.* Изучение прыжков на середине зала.

2. Народный экзерсис.

Венгерские батманы. *Теория.* Знакомство с положением ноги developpe. Правила исполнения. *Практика.* Изучение «венгерского» батмана на полном приседании у станка. Повторение движений народного экзерсиса у станка.

3. Танцы народов мира.

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Китайский танец»

Теория. Знакомство с сюжетом танца. *Практика.* Разучивание танца «Вепский танец»

Форма занятий – групповая. В группе 12-15 человек.

Первый год обучения, дети в возрасте семи лет, занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут из них: 5 минут- организационные моменты, 45 минут – занятие, 10 минут – проветривание.

Второй год обучения - по часу два раза в неделю.

Третий и четвертый год обучения - по два часа, два раза в неделю.

Учебно - тематический план Первый год обучения

Название разделов, тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1 час	1 час	
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	1 час	1 час	
3. Разминка, партерная гимнастика	40 часов		40 часов
4. Основные танцевальные шаги	11 часов	2 часа	7 часов
5. Простые танцевальные композиции:			
Танец "Буратино"	7 часов	1 час	6 часов
Танец "Чуга-Чанга"	7 часов	1 час	6 часов
Танец "Где-то на белом свете"	7 часов	1 час	6 часов
Организационные мероприятия, концерты, открытые уроки	4 часа		
Итого:	76 часов		

Учебно - тематический план Второй год обучения

Название разделов, тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1 час	1 час	
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	1 час	1 час	
3. Классический экзерсис	30 часов	2 часа	28 часов
4. Детские танцы:			
Танец " Матрешечки"	20 часов	2 часа	18 часов
Танец "Счастливый случай"	20 часов	2 часа	18 часов
Организационные мероприятия, концерты, открытые уроки	4 часа		
Итого:	76 часов		

**Учебно - тематический план
Третий год обучения**

Название разделов, тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1 час	1 час	
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	1 час	1 час	
3. Классический экзерсис	34 часов	2 часа	32 часов
4. Народно-характерный экзерсис	30 часов	2 часа	28 часов
5. Русско-народные танцы:			
Танец " Мишкин мед"	40 часов	4 часа	36 часов
Танец "В гостях у сказки"	40 часов	4 часа	36 часов
Организационные мероприятия, концерты, открытые уроки	6 часа		
Итого:	152 часов		

**Учебно - тематический план
Четвертый год обучения**

Название разделов, тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1 час	1 час	
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	1 час	1 час	
3. Классический экзерсис	34 часов	2 часа	32 часов
4. Народно-характерный экзерсис	30 часов	2 часа	28 часов
5. Танцы народов мира:			
Танец " Китайский танец"	40 часов	4 часа	36 часов
Танец "Вепский танец"	40 часов	4 часа	36 часов
Организационные мероприятия, концерты, открытые уроки	6 часа		
Итого:	152 часов		

Техническое оснащение

- светлый просторный зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком, техническими средствами: (магнитофон и проигрыватель или муз. центр);
- две раздевалки: для мальчиков и девочек;
- шкафы для хранения необходимого реквизита для занятий, методической литературы;
- при возможности необходимо приобрести видеоаппаратуру: телевизор, видеомагнитофон, видеокамеру, видеокассеты для записи и просмотра материала;
- в/кассеты, аудиокассеты, компакт диски для записи фонограммы и танцевальных номеров;
- пошив сценических костюмов к постановочным номерам, концертная обувь;
- методическая литература хореографического содержания: книги, сборники, журналы, методички, разработки и т.д.;
- репетиционная форма (лично): гимнастическое трико, лосины, балетные тапочки, чешки), для мальчиков можно шорты и футболки.

Задача четвертого года обучения: Интенсивные занятия классическим и народным экзерсисом, классические прыжки, вращения на середине. Разучивание элементов «Китайского танца», «Вепского танца».

Методическое обеспечение

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. В основе программы лежит комплексный подход к обучению народным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки и танцев народов мира. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному, и к еще более сложному. Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе. И культуры общения в паре. Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого- педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а так же в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации. Когда ребята начинают танцевать свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека. Осознание детьми своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевою активность, укрепляет веру в свои силы.

Список литературы .

1. Базаров Н., Мей В. «Азбука классического танца» [текст] / Н. Богданов, В.Мей – М: «Искусство» 1964 год
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» [текст] / Т. Барышникова - М. : «Айрис Пресс 1999 год
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» [текст] / Л. Бондаренко - Киев: «Музична Україна» 1985 год
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» [текст] / А.Я. Ваганова - С.-П.: 2000 год
5. Васильева Т. К. «Секрет танца» [текст] / Т.К. Васильева - С. –П.: «Диамант» 1997 год
6. Журнал «Балет» [текст] / М.: ООО «Фирма Апрель»
7. Кряжева И.Л. «Развитие эмоционального мира детей» [текст] / И.Л. Княжева – Ярославль: «Академия развития» 1996 год
8. «Музыка и движение» - М.: «Просвещение» 1983, 1984 гг.
9. «Музыка и я», Энциклопедия - М.: «Музыка» 1994 год
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» [текст] / В.В. Петрусинский - М.: «Новая школа» 1998 год
11. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» [текст]/ М.: Просвещение 1978 год
12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» [текст] / Т.Т. Ротерс - М.: «Просвещение» 1989 год
13. «Советские балеты», краткое содержание [текст] / М.: Сов. Композитор, 1985 год