

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 20 17 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Направленность: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 1-4 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 1 год (76 часов)

Автор-составитель:

Годына Елена Николаевна,

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Программа ознакомительного уровня художественной направленности для всех желающих заниматься эстрадным танцем решает задачи воспитания трудолюбия и настойчивости, наблюдательности. Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Отличительные особенности данной программы заключается не в подготовке профессионального танцора, а в возможности дать ребёнку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику. В процессе обучения следует придерживаться важного принципа – использовать минимум танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. У детей младшего школьного возраста восприятие и мышление носит, в основном, конкретно-образный характер. Поэтому на первых порах танец для них должен быть связан не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой. Занятия хореографией 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.

Цель программы: обучение основам хореографического искусства с учётом специфики возраста обучающихся детей.

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;
- познакомить детей с лексикой танца;
- разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм.

Группа/категория учащихся учащиеся 1-4 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий групповая, 2 раза в неделю по 1 часу

Срок реализации программы 1 год (76 часов)

Планируемые результаты

По окончании 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, хлопушки в простейших ритмических рисунках, ход, положение рук,

- освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.
- будут уметь исполнять 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 простые прыжки классического танца;
- будут уметь исполнять preparation в начале исполнения движения и закрывание руки на последние два аккорда;
- 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.
- смогут развить выразительность в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	30 мин	30 мин	
2.	Азбука музыкального движения	12	2	10	
3.	Элементы классического танца	12	2	10	
4.	Элементы народного танца	12	2	10	
5.	Элементы современного танца	12	2	10	
6.	Партер	12	2	10	
7.	Постановочная работа	11	30 мин	10 час 30 мин	
	Итого	72	11	61	
	Организационные часы	4		4	
	Всего	76	11	65	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с ребятами. Правила поведения в ЦО "Царицыно". ТБ во время практических занятий.

Тема 2. Азбука музыкального движения.

Элементом урока являются небольшие игровые этюды, что способствует лучшему усвоению пройденного материала детьми. 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 и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюда.

Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза». «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

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 3. Элементы классического танца.

Постановка корпуса. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3, 4 и 5. Plie - сгибание, приседание. Battment tendu simple - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

Подготовительное движение руки (preparation). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Постановка корпуса.

Прыжки по 1 прямой позиции, по выворотным позициям. Прыжки: Pas echappe - на вторую позицию, прыжок с просветом. Простые вращения. Учиться фиксировать точку вращения на месте, с продвижением по залу.

Тема 4. 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 и с подскоками. Хлопушки - в ладоши в простых ритмических рисунках. Дробная дорожка. Гармошка с продвижением в сторону. Припадание на месте. Молоточки - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Ходы: 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».

Элементы белорусского танца. Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъёмом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперёд, назад, с поворотом). Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочерёдными ударами всей стопы в пол по шестой позиции; подскок на одной ноге с двумя поочерёдными ударами всей стопой по шестой позиции.

Украинский танец. Ознакомление с элементами танца: положение головы, рук, ног. «Верёвочка» - на низких полупальцах, в небольшом полуприседании, на месте, с продвижением назад, с поворотом. Ходы. Бегунец - длинный шаг вперёд с прыжком; с двумя последующими шагами на низких полупальцах; в небольшом полуприседании. Дорожка простая - припадание; с продвижением в сторону, в повороте. Дорожка плетёная - упадание - шаг в перекрещенное положение ног, переступание; движение в сторону. Положение рук в парном танце.

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.

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

Тема 5. Элементы современного танца.

Тренинг. Упражнения по всем уровням выделяются по заданию преподавателя либо четко, отрывисто - «шейк», либо слитно, но упруго. Усложнённые 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.

Танцевальные движения и комбинации в стиле современных танцев: Джаз, Хип-хоп, Рок-н-ролл, Чарльстон, Твист и т.д.

Тема 6. Партер.

В первые месяцы обучения - это основная часть урока. Здесь закладывается гармоничное и правильное развитие всех групп мышц, необходимых для дальнейшего обучения, развиваются выворотность, ловкость, легкость движений, растяжки, шаг и гибкость.

- лягушка (с наклонами, сидя, лежа на спине, животе)
- наклоны, ноги вместе;
- работа стопы (утюжок, стрелочка, по кругу и т.д.);
- велосипед;
- ножницы;
- березка (с руками, без рук, со шпагатом, велосипедом и работой стоп);
- мостик;
- упражнения на пресс на спине;
- колечко;
- лодочка;
- прогибы корпуса на четвереньках;
- броски ног назад и в сторону стоя на четвереньках с задержкой позы;
- шпагат (прямой, поперечный).

Тема 6. Постановочная работа.

Осуществляется с учетом репертуара, подготовленного музыкальным руководителем для данной группы.

Календарный учебный график

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

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы определения результативности обучения:

Начальный — собеседование.

Постоянный — проводится на каждом занятии.

Промежуточный — проводится по окончании отдельных тем (проводится в форме открытого урока).

Итоговый — в конце учебного года, определяет уровень освоения программы (класс-концерт).

Основная цель такой проверки - выявление совместно с учениками слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретённые навыки: умение держаться на сцене, донести образ через пластику.

Форма подведения итогов реализации программы .

Организация и проведение заключительного концерта для родителей.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет оборудован музыкальным центром, не оборудован танцевальными станками, зеркалами.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Примерный репертуар

1. «Первые шаги».
2. «Снежинки»
3. Композиция в современном ритме.

Литература, используемая педагогом

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.

Литература, рекомендуемая для родителей по данной программе.

1. Кон И.С. Психология раннего детства. – М., 1989.