

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Современная хореография» предназначена для детей и подростков 7-18 лет, относится к художественной направленности. Программа способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Занятия хореографией способствуют улучшению осанки, физической силы, устранению дефектов связанных со сколиозом.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога–хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением.

Программа включает в себя элементы классического, народно-сценического, современного танца дает представление о каждом из них.

### **Отличительные особенности.**

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, 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.

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.

### **Цель и задачи**

#### **Цель программы:**

1. Обучить детей основам хореографии.
2. Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
3. Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
4. Укрепить физическую силу, выносливость, формировать правильную осанку.

#### **Задачи:**

1. Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
2. Научить выразительности и пластичности движений.
3. Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
4. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
5. Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
6. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

### **Срок реализации программы и возраст детей**

Программа ориентирована на детей школьного возраста с делением на группы детей младшего и среднего школьного возраста и детей старших классов, с учётом особенностей восприятия и распределения физической нагрузки.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия групповые, проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, возможны сдвоенные занятия.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>81</b>
1.1	Партерный экзерсис	16	-	16
1.2	Азбука музыкального движения	8	3	5
1.3	Элементы классического танца	18	2	16
1.4	Элементы народно-сценического танца	10	-	10
1.5	Элементы эстрадного танца	14	2	12
1.6	Работа над репертуаром	24	2	22
<b>2</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>3.</b>	<b>Актерское мастерство</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	Итого	114		

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1 год обучения.

#### **Вводное занятие**

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

#### **Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

##### **Тема 1.1: Партерный экзерсис.**

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

##### **Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться, запоминать танцевальные связки. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт, музыкальные размеры.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).

Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная,

веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

### **Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки. Постановка корпуса (в вы воротной позиции). Позиции ног - по 1,2, 3,4,5-й.. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной и полной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

### **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Приподание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в

полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

### **Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. (показ педагога). Изучение танцевальных современных композиций. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

### **Тема 1.6. Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Выездные мероприятия, концерты, конкурсы.

### **Раздел 2: Партерная гимнастика.**

Цель:1. Укрепление и развитие мышц, укрепление мышц спины, укрепление позвоночника, нормализация состояний связанных с неправильной осанкой и сколиозом.

Развитие гибкости при минимально сниженной нагрузке на позвоночник.

2. Изучение акробатических элементов (таких как мостик, колесо и т.д.)

### **Раздел 3: Актерское мастерство.**

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

1. Занятия - фантазий
2. Ролевые игры (на внимание, на память).
3. Развитие творческого воображения.
4. Творческие постановки.

### **Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения.

### Второй года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	<b>71</b>
1.1	Азбука музыкального движения	6	3	3
1.2	Партерный экзерсис	12	-	12
1.3	Элементы классического танца	20	2	18
1.4	Элементы народно-сценического танца	12	-	12
1.5	Элементы эстрадного танца	14	2	12
1.6	Работа над репертуаром	18	2	16
<b>2</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Актерское мастерство</b>	<b>10</b>	<b>2-</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Творческая деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	Итого	114	11	103

2 год обучения.

#### Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

##### Тема 1.1: Азбука музыкального движения

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве.

##### Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

##### Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, на пример положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Батман ффраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: танлевэ соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

#### **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа: Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» - разучивается у станка.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклоны - на месте, с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой. Дроби (дробная до рожка). «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом

Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

### **Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн и джазового танца.

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

### **Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Современный танец», «Бродвейский джаз»

### **Тема 2: Партерная гимнастика.**

Цель: 1. Укрепление и развитие мышц, укрепление мышц спины, укрепление позвоночника, нормализация состояний связанных с неправильной осанкой и сколиозом.

Развитие гибкости при минимально сниженной нагрузке на позвоночник.

2. Изучение акробатических элементов (таких как мостик, колесо и т.д.)

### **Тема 3: Актерское мастерство.**

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

5. Занятия - фантазий



6. Ролевые игры (на внимание, на память).
7. Развитие творческого воображения.
8. Творческие постановки.

#### **Тема 4. Творческая деятельность.**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: Этюды, пантомима.

Методическое обеспечение: музыкальный центр, диски.

#### **Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения.

Цель: Диагностика усвоения программного материала в индивидуальной работе с детьми.

Содержание материала: отчетный концерт для родителей и населения, в котором прослеживаются практически весь проученный репертуар. Участие в мероприятиях и концертах, конкурсах.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### ***Дидактический и лекционный материал:***

- Иллюстрации, фотографии, видеоролики, аудиозаписи для раздела программы «Азбука музыкального движения», «Актерское мастерство» (на USB-накопителе в папке «ЭУМК»);
  - Игры и упражнения для раздела «Актерское мастерство»;
  - Аудиозаписи к занятиям по классическому, народному, современному танцу; Видеозаписи балетов к разделу «Азбука музыкального движения», «История хореографического искусства» (на USB-накопителе в папке «ЭУМК»):
1. «Жизель», А. Адан; 2. «Щелкунчик», П.И. Чайковский; 3. «Лебединое озеро», П.И. Чайковский; 4. «Спящая красавица», П.И. Чайковский; 5. «Тщетная предосторожность», П. Л. Гертель; 6. «Коппелия», Л. Делиб; 7. «Фея кукол»; 8. «Эсмеральда», Пуни; 9. «Ундина», Пуни.
- CD с классической, народной, современной музыкой для занятий.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Ленинград. 1983 год.
2. Барышникова Т Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
3. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и балльные танцы. Москва. 1997 год.

5. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. Москва. 2004 год.