

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

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом.

Протокол № 3  
" 19 " сентября 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814  
М.Н. Иванцов



2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА-СТУДИЯ «ЗОЛУШКА»**  
партерная хореография

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Черных Элина Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Черных Элина 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.

Авторская концепция. Актуальность темы.

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.

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;

- 1) укрепление общефизического состояния учащегося
- 2) развитие двигательных функций
- 3) исправление некоторых недостатков в осанке
- 4) постановка корпуса, ног, рук и головы
- 5) овладение первоначальными навыками координации движений

- воспитательные, направленные на развитие самостоятельности, общительности, а так же 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 8 до 18 лет;
- до 15 человек в группе;
- хронометраж занятий:
- 4 часа в неделю, 144 часа 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

- танцевально - игровые упражнения, пластические этюды.

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 быстрой 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 №2) 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	6	8	14
2.	Экзерсис на полу	10	30	40
3.	Корректирующая гимнастика	7	21	28
4.	Основы акробатики	7	19	26
5.	Пластические этюды	9	27	36
<b>ИТОГО:</b>		39	105	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

### Балетная гимнастика (партерная хореография).

Программные задачи:

- исправление некоторых недостатков в осанке (сутулость, асимметрия лопаток, увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника и др.)
- формирование навыков сосредоточения внимания на мышечных ощущениях; контроля работы основных групп мышц

Программное содержание: комплекс упражнений на попеременное напряжение и расслабление мышц, развивающий сознательное управление своим телом; комплекс упражнений, развивающий подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы; комплекс упражнений, улучшающий подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра; комплекс упражнений, вырабатывающий танцевальный шаг и выворотность ног; комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины; комплекс упражнений, направленный на исправление недостатков в осанке.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ второго-третьего года обучения**

#### Балетная гимнастика (партерная хореография).

Программные задачи:

- совершенствование умения сосредотачивать внимание на мышечных ощущениях; контролировать работу основных групп мышц

Программное содержание: комплекс упражнений на попеременное напряжение и расслабление мышц, развивающий сознательное управление своим телом; комплекс упражнений, развивающий подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы; комплекс упражнений, улучшающий подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра; комплекс упражнений, вырабатывающий танцевальный шаг и выворотность ног; комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины; комплекс упражнений, направленный на исправление недостатков в осанке

### **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 некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.
2. Аудио и видео аппаратура.
3. Музыкальный центр, видеомagneфон, 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