

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 77

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет

Протокол № 5 от 28.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ

от 28.08.2020 № 01-10-65

Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 77

Т.Г. Рябоволова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы хореографии»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 года обучения

Составитель:

Кузьмина Надежда Александровна,
педагог дополнительного образования.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы.....	7
Календарно-тематический план.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	10
Список литературы	10
Приложение 1. Педагогический мониторинг.....	11

Пояснительная записка

"Танец — самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь".

Жан Жорж Новерр.

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать, не прервав одновременно и жизнь. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга – развивается гармоническая, уравновешенная личность. Тело и его процессы – это фундамент личности. Через тело можно понять личность, сущность человека, через тело можно строить, развивая эту сущность намного сильнее. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Красивый, полноценный человек представляется нам прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом, а достигается такое гармоничное развитие личности благодаря занятиям хореографией.

Хореография – это танцевальное искусство, которое позволяет вырабатывать не только высокую физическую культуру тела, но и психологическую культуру: танцы дарят радость человеку, доставляют удовольствие, расслабляя после психических и нервно - эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия хореографией являются важным этапом в воспитании детей.

В наше время у каждого ребенка есть возможность развиваться полноценно и гармонично, уделяя внимание дополнительному образованию, многие останавливают свой выбор именно на хореографии, раскрывают свои творческие способности, танцуя в профессиональных и любительских коллективах.

Образовательная программа разработана на основе:

Анализа государственных программ для учреждений дополнительного образования:

1. Е.Е.Навиславская «Ритмопластическое воспитание ученика хореографического коллектива с элементами актерского мастерства» - Санкт-Петербург, 2013.
2. Л.А Аникина «Ритмика 1- 4 классы» - Тайшет, 2012.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и с учетом нормативных требований документов:

- закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014г;
- письма службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» 14.04.2015г. №75-37-0768/15
- Устава учреждения.

Практическая значимость – непосредственное приобщение к искусству танца дает детям настоящее творческое удовлетворение, незаметно для ребенка глубоко воздействуют на его взгляды, способствуют появлению в его характере новых положительных черт. Важнейшей целью педагога-хореографа является создание дружного, целеустремленного коллектива. Дети с большей серьезностью будут изучать технику танца тогда, когда поймут, что, не овладев ею, они не смогут исполнять танцевальные партии из репертуара коллектива. В связи с этим следует подчеркнуть еще одну сторону педагогической деятельности хореографа: необходимо пробуждать в детях искренний интерес к занятиям, зажигая в них огонек творческого соревнования и инициативы, ставя перед детьми доступные цели и задачи.

Детская хореография – это всестороннее развитие личности. Занятия хореографией не только укрепляют здоровье, но и дисциплинирует, воспитывают трудолюбие; раскрепощают и раскрывают индивидуальность ребенка. По данным специалистов, танцующие дети быстрее развиваются и добиваются успехов, чем их не танцующие сверстники.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода ритмических упражнений, метода хореокоррекции и методики партерного стретчинга. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей младшего школьного возраста.

Цель программы: ступенчатая социализация ребенка через занятия традиционными (классический, народный танцы) видами хореографии в сочетании с современными направлениями.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сформировать художественно-эстетический вкус, умение ориентироваться в различных стилях хореографии, определяя технику исполнения танцующих.
2. Расширить область знаний хореографического искусства при прохождении этапов обучения классическому и народно-сценическому танцам.

3. Сформировать навыки осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов.

Развивающие:

1. Развить эластичность и подвижность мышц; разработать и укрепить опорно-двигательный аппарат.
2. Развить чувства ритма и музыкальности у детей, умения слышать и чувствовать музыку, понимать музыкальный материал.
3. Развить зрительную, слуховую и моторную (мышечную) памяти.
4. Развить артистизм и эмоциональность в исполнении.
5. Развить творческое воображение в постановке этюдов и композиций.

Воспитательные:

1. Воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность.
2. Сформировать навыки коллективной работы.
3. Воспитать трудолюбие и самодисциплину, целеустремленность.
4. Воспитывать интерес к хореографическим спектаклям и национальной народной хореографии.

Направленность рабочей образовательной программы: художественная.

Программа опирается на методики преподавания хореографических дисциплин Е.Е. Навиславской, А.И Константиновой, Ю.И Громова, И.Г Генслер и др., педагогические труды А.Я. Вагановой, Г.П. Гусева, А.А Сапогова, Ж.Г. Хаас.

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год

Форма занятий: групповое обучение.

Режим занятий: недельная нагрузка – 1,5 часа (51 часов в год).

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю
I	1 раз в неделю по 1,5 часа	1,5 (51 в год)

Количество детей в группе: 10 и более человек.

Практический курс

Год обучения предполагает обязательные дисциплины:

Классический танец. Народный танец. Основы современного танца.

Теоретический курс

Хореографическая терминология. Тематические рассказы (история хореографии), просмотр видеоматериалов.

Групповая работа. Специальная подготовка, постановка массовых танцевальных номеров.

Индивидуальная работа. Постановка сольных номеров, работа с аккомпаниатором.

Основные педагогические принципы, используемые при работе с детьми:

- строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;
- принцип: наглядности, доступности подаваемой информации (показ, словесное объяснение, индивидуальное исправление неточностей каждого ребенка при необходимости)
- связь теории с практикой;

Как **результат работы**: 1) *промежуточная аттестация* – итоговые тестирования обучающихся (декабрь, май) (см. Приложение 1), открытые занятия (декабрь), коллективный класс-концерт (май);

2) *концертная деятельность*: выступление на конкурсах, мероприятиях и концертах.

К концу года обучения ребенок:

1. Разовьет ритмическую координацию;
2. Укрепит опорно-двигательный аппарат, и мышечную массу;
3. Укрепит основу классического танца;
4. Расширит танцевальную лексику на основе народного танца;
5. Овладеет основами джазового современного танца;

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Часы		
		кол-во часов	теория	Практика
1.	Упражнения у станка	15	5	10
1.1	Exsersis на основе классического танца	7,5	2,5	5
1.2	Exsersis на основе народного танца	7,5	2,5	5
2.	Основы современного танца	15	5	10
2.1	Основные позиции рук, ног	7,5	2,5	5
2.2	Основные шаги, позы	7,5	2,5	5
3.	Работа на середине	6	3	3
3.1	Прыжки	3	1,5	1,5
3.2	Туры	3	1,5	1,5
4.	Концертная деятельность	13,5	3,5	10
4.1	Постановка танцевальных номеров	7,5	2,5	5
4.2	Отработка, повтор изученного материала	6	1	5

5.	Итоговые занятия	1,5	0.5	1
	Итого	51	17	34

Содержание программы

1. Упражнения у станка

Exsersis на основе классического танца.

Понятийно – терминологический аппарат классического танца. Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала. Изучение движений групп: battement tandu, ronds, plie, allegro.

Exsersis на основе народного танца.

Понятийно – терминологический аппарат народного танца. Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала в характере народно-сценического танца. Изучение движений групп: battement tandu, ronds, plie, allegro в характере народного танца; вращения, дробные выстукивания.

2. Современный танец.

Изучение основных положений джазового танца, изучение позиций ног, рук, положение кисти. Изучение комбинаций на основе элементов джазового танца.

3. Работа на середине

Прыжки - развитие силы бедра, эластичность и крепость связок ступней и коленей.

Туры - учимся ориентироваться в пространстве и развиваем устойчивость.

4. Концертно-сценическая деятельность.

Постановка танцевальных номеров на основе изучаемого материала

Концертно-сценическая практика, участие в районных хореографических конкурсах.

Календарно-тематический план

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Упражнения у станка					
1.		Инструктаж по технике безопасности	1,5	0,5	1
2.		Ехsersis на основе классического танца	1,5	0,5	1
3.		Понятие классического танца	1,5	0,5	1
4.		Терминология – аппарат, классического танца	1,5	0,5	1
5.		Составление письменных записей	1,5	0,5	1
6.		Ехsersis на основе народного танца: развитие выносливости и устойчивости	1,5	0,5	1
7.		Постановка корпуса рук, ног, головы у станка	1,5	0,5	1
8.		Постановка корпуса, головы на середине зала в характере народно-сценического танца	1,5	0,5	1
9.		Постановка рук, ног на середине зала	1,5	0,5	1
10.		Постановка корпуса, на середине зала в характере народно-сценического танца	1,5	0,5	1
Основы современного танца					
11.		Основные позиции рук (изучаем 5 позиции)	1,5	0,5	1
12.		Основные положения кисти	1,5	0,5	1
13.		Основные позиции джазового танца	1,5	0,5	1
14.		Отработка новых поз, работа над правильностью исполнения.	1,5	0,5	1
15.		Исполнение основные элементы джазового танца на середине зала	1,5	0,5	1
16.		Партерная гимнастика с	1,5	0,5	1

		элементами йоги			
17.		Основные точки опоры при работе в партере	1,5	0,5	1
18.		Основные шаги «кроссы»	1,5	0,5	1
19.		Шаги touch step, step touch	1,5	0,5	1
20.		Шаги catch step, kick	1,5	0,5	1
Работа на середине					
21.		Прыжки (allegro)	1,5	1	0,5
22.		Правильное затягивание мышц в воздухе.	1,5	0,5	1
23.		Туры – вращения; учимся держать точку и развиваем устойчивость	1,5	1	0,5
24.		В каждом зале 8 точек. Понятие «держать точку»	1,5	0,5	1
Концертная деятельность					
25.		Постановка танцевального номера на основе изучаемого материала.	1,5	0,5	1
26.		Танцевальные комбинации в рисунке танца	1,5	0,5	1
27.		Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»	1,5	0,5	1
28.		Объяснение правильного исполнения переходов и рисунков в танце	1,5	0,5	1
29.		Закрепление и отработка выученных синхронных построений и комбинаций	1,5	0,5	1
30.		Основные ходы и движения танцевального репертуара	1,5	-	1,5
31.		Культура исполнителя	1,5	0,5	1
32.		Поведение на сцене	1,5	0,5	1
33.		Участие в концертах различного уровня	1,5	-	1,5
34.		Итоговые занятия	1,5	0,5	1
		Всего	51	17	34

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливаются напротив зеркал. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, стройности, осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки, и достижения. Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (танцевальное трико, купальник, комбез), танцевальная обувь: балетки, народные туфли, джазовые туфли. Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок, либо заплетены в косы. Занятие должно проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует музыкальному образованию детей.

Музыкальная аппаратура, предметный музыкальный материал. Мягкие коврики для занятия стретчингом (в количестве не менее – 15 штук).

Список литературы

1. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
2. БАЛЕТ. Энциклопедия / Под ред. Ю. Григоровича. - М, 1981.
3. Базарова Н.П. Классический танец. СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. — 192 с: (+ вклейка, 12 с.)
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999. - С. 35.
5. Барышникова Т. Основы хореографии. - М., 2001. - 272 с.
6. Блатова А.Н.: - уч.-метод. пособие по народно-характерному танцу. М., 1966.
7. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Ч.3.: Учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М., 2007. - 192 с.
8. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1.: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: ВЦХТ, 2008. - 144 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебники для ВУЗов. Специальная литература. - 6-е изд. — СПб.: Лань, 2000. — 158 с.
10. Вильсон Гленн. Психология артистической деятельности: таланты и поклонники. – М.: «Когито-Центр», 2001. – 384 с.
11. Генслер И. Г. Методика преподавания характерного танца: учеб. пособие / И. Г. Генслер. – 2-е изд. – СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012. – 161 с.

12. Громов Ю. И., Рубахина Н. А. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном танцевальном коллективе. - Л., 1968. - 116 с.
13. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра [Текст] / Ю.И. Громов. - 2-е изд., испр. – СПб.: Планета музыки, 2011.- 256с.
14. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 1954. - 432 с.; ил.
15. Константинова А.И. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, 1993. – 76с.
16. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стретчинга. – СПб, 1994. – 72с.
17. Митрохина Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии: Учебное пособие/ Л. В. Митрохина. – Орел.: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. – 108с.

Приложение 1. Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточные аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определить физическое состояние ребенка, уровень его готовности к выполнению образовательной программы.

Задачи:

- определить уровень знаний теоретического материала и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Срок проведения: сентябрь

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание (см. промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация

Цель: выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

Задачи:

- определить уровень усвоения обучающимися теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

- определить уровень сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь

Форма проведения: открытое занятие.

Теоретическая часть:

- знание основной терминологии классического танца (экзерсиса у станка) – выворотные классические позиции рук, ног; положение кисти; основные виды пор-де-бра рук;
- знание основных элементов русского танца (гармошка, моталочка, ковырялочка и другие);
- знание основных шагов и поз современного танца (джазовые позиции, степовые шаги – основные виды).

Практическая часть:

- исполнение классических комбинаций экзерсиса у станка: plie, battement tandu, battement jete, battement rond de jambe parter;
- исполнение танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала, показ отдельных элементов народного танца;
- демонстрация основных шагов современного танца по диагонали, кросс – продвижение, линейным рисункам.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) – обучающийся не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс упражнений у станка и на середине зала.

Средний уровень (5-8 баллов) – обучающийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет все упражнения классического и народного танца, но допускает не точности.

Максимальный уровень (9-10 баллов) – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, выполняя все упражнения данного этапа обучения.

Промежуточная аттестация

Цель: выявить соответствие уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

Задачи:

- определить степень усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;
- выявить уровень усвоения теоретических знаний;
- определить уровень развития индивидуальных творческих способностей;
- провести анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Срок проведения: май

Форма проведения: класс – концерт, отчетный концерт

Содержание

Теоретическая часть:

- знание терминологии allegro на середине зала: разделы прыжков и туров; правила исполнения прыжков и туров;

- знание терминологии классического и народного танца в объеме 2-го года обучения, охватывая экзерсис у станка и на середине зала;
- знание программных танцевальных этюдов.

Практическая часть:

- групповое и индивидуальное исполнение танцевальных этюдов на середине зала в характере русского, украинского, белорусского танцев и танцев народов Прибалтики;
- исполнение сложного комплекса упражнений на координацию движений в технике модерна, разбивка на группы движений по частям тела;
- демонстрация концертных номеров с раскрытием характеров своих персонажей и качественным исполнением трудной насыщенной лексики.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) – обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень (5-8 баллов) – обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практический умений, навыков, предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9-10 баллов) – обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.