

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 28 » 04 2021 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 28 » 04 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Мозаика. Основной этап»

Возраст обучающихся: 9 – 16 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Буйлова Е. Н.,
педагог дополнительного образования.

Ярославль
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	
Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
Цель, задачи программы	4
Этапы реализации программы	4
Условия реализации программы	4
Режим организации занятий	5
Учебно-календарный график	5
Формы организации и проведения занятий	5
Ожидаемые результаты	5
Способы отслеживания результатов	6
Формы аттестации (подведения итогов)	7
II. Учебно-тематические планы 1 – 4 годов обучения	8
III. Содержание учебно-тематических планов	10
IV. Обеспечение программы	
Методическое обеспечение	21
Наглядно-дидактическое обеспечение	21
Материально-техническое обеспечение	21
Психологическое обеспечение	22
V. Список литературы и информационных источников	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Движение – естественная потребность человека с момента его развития. Особенно важна двигательная активность для детей. Они по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, непринужденно выражают свои эмоции. Все это дает им танец, для них танец – естественное состояние души и тела.

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость, пробуждает эстетический вкус. Не вызывает сомнений, что заниматься танцами полезно каждому, ведь систематические занятия помогают, во-первых, избавиться от некоторых физических недостатков (сутулости, полноты и пр.); во-вторых, благотворно влияют на сердечнососудистую и мышечно-суставную систему человека; в-третьих, развивают музыкальный слух, чувство ритма, ловкость, изящество; в-четвертых, прививают правила культуры поведения в обществе.

Обучение хореографии связано с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Отсюда задача хореографического образования – привить детям интерес и любовь к танцу, сформировать их танцевальные способности, развить чувство ритма, эмоциональную и танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, а также воспитать стремление к творческому самовыражению, художественный вкус и понимание прекрасного.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского хореографического объединения «Мозаика. Основной этап» направлена на приобщение детей к искусству хореографии путем развития у них танцевальной техники, умения красиво двигаться, понимать тонкости танцевального искусства и чувствовать характер музыки, создания атмосферы творчества и любви к танцевальному творчеству. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Таким образом, *актуальность данной программы* и вытекающая из нее *практическая значимость* заключаются в огромном значении художественно-эстетического развития детей, в стабильной востребованности данного направления среди обучающихся и их родителей, важности существования хореографического объединения для деятельности учреждения дополнительного образования.

Данная программа имеет *художественную направленность* и *многоуровневую* структуру. К ее *отличительным особенностям* относится следующее:

1. Она направлена на синтез классической и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Особо хочется заметить, что импровизационные задания включены в программу уже с первого года обучения. А с третьего года обучения начинается углублённый раздел – «творческие занятия». Тем самым формирование творческого начала происходит с азов постижения хореографического искусства.

2. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

3. В ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народный и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

4. Совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

В основу составления программы легли работы известных хореографов, методистов: М.А. Разночинцевой, Н.П. Базаровой и других.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– развивать творческий потенциал и художественные способности учеников средствами хореографии.

Задачи

Обучающие:

- Обучать детей основам хореографического мастерства
- Расширить представления обучающихся о мире танца, его законах и значении в жизни общества

Воспитательные:

- Формировать общую эстетическую и танцевальную культуру учащихся, художественный и эстетический вкус.
- Формировать коммуникативные навыки, создавая комфортную, благоприятную атмосферу в коллективе учащихся.

Развивающие:

- Развивать мотивацию учащихся на творческую активность, успехи и достижения
- Создавать условия для раскрытия художественных способностей учащихся путем организации постановочной работы и активной концертной деятельности

Этапы реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1–2 года обучения – основной этап. Происходит овладение основами классического, современного, народного танцев. Здесь происходит совершенствование техники танца у обучающихся, умений передать его выразительность, расширение хореографического и общекультурного кругозора. Это этап совершенствования хореографического мастерства, овладение искусством современного танца, развитие способности к танцевальной импровизации. На данном этапе серьезное внимание уделяется репетиционной и постановочной работе, что способствует созданию оригинального и содержательного репертуара, с включением в него: народных, эстрадных и современных танцев, и более активной концертной деятельности.

С 3-го года обучения начинается углублённый раздел – «творческие занятия». Этот раздел включает в себя импровизационные и игровые занятия. На импровизационных занятиях дети самостоятельно сочиняют связки и движения под музыку. Пробуют себя в постановочной деятельности. Это способствуют творческому развитию участников коллектива.

На 4-м году обучения большее внимание уделяется совершенствованию техники танца у обучающихся, умений передать его выразительность, расширение хореографического и общекультурного кругозора. Происходит закрепление пройденного материала за все предыдущие годы обучения.

Условия реализации программы

Программа предназначена детям 9 – 16 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы первого 10 – 18 человек; второго года обучения 9-18 человек. Третьего и четвертого года обучения 8 - 18 человек.

В группы любого года обучения принимаются дети, уже обучившиеся в хореографическом объединении «Мозаика» по программе «Мозаика. Начальный этап». Но могут приниматься вновь прибывшие обучающиеся при наличии спроса на обучение и наличия вакантных мест.

Комплектование групп в коллективе хореографии происходит в конце августа - начале сентября и осуществляется с учётом возраста учащихся, уровня хореографических способностей и физической подготовленности, а также сменности учебных занятий в общеобразовательных школах. Обучение по программе предполагает использование групповой, фронтальной, коллективной, индивидуальной формы занятий.

Режим организации занятий

ДООП «Мозаика. Основной этап» реализуется с 1 сентября по 31 мая, по установленному расписанию.

Продолжительность обучения по программе 4 года; общее количество часов в каждый год обучения – 216.

Занятия на всех годах обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (1 академический час – 45 минут)

Учебно-календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«Мозаика. Основной этап»	6	24	102	114	216	216

Формы организации и проведения занятий

В зависимости от проведения занятия его можно классифицировать:

- обучающее;
- тренировочное;
- разминочное;
- показательное (открытое);
- комбинированное.

Занятие может быть теоретическим или практическим.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

По окончании обучения дети *должны знать*:

- элементы классического и современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

По окончании обучения дети *должны уметь*:

- исполнять элементы классического, современного и народного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

По окончании обучения дети *должны знать*:

- элементы классического и современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

По окончании обучения дети *должны уметь*:

- исполнять элементы классического, современного и народного танца, предусмотренные программой для данного года обучения;
- применять навыки техничного исполнения, сценической практики;
- качественно исполнять танцевальные номера;
- использовать ранее полученные знания при разучивании нового материала.

По окончании обучения дети *должны проявлять*:

- самостоятельность при закреплении нового материала, нацеленность на результат;
- выносливость, трудолюбие, самодисциплину;
- коммуникативные способности, сопереживание;

- эмоции на сцене во время выступления.

К ожидаемым результатам этого этапа *относится* также:

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
- развитие гибкости, координации и растяжки.

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

По окончанию обучения дети *должны знать*:

- элементы классического и современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

По окончании обучения дети *должны проявлять*:

- самостоятельность при изучении нового материала, нацеленность на результат;
- выносливость, трудолюбие, самодисциплину;
- коммуникативные способности, соучастие и сопереживание;
- эмоции, артистичность на сцене, соответствующие сюжету танца.

Ожидаемые результаты 4 года обучения.

По окончанию обучения дети *должны знать*:

- элементы классического и современного танца, предусмотренные программой за все годы обучения;

По окончании обучения дети *должны уметь*:

- исполнять элементы классического, современного и народного танца, предусмотренные программой за все годы обучения;
- применять навыки техничного исполнения, сценической практики;
- качественно исполнять танцевальные номера.

По окончании обучения дети *должны проявлять*:

- самостоятельность при изучении нового материала, нацеленность на результат;
- выносливость, трудолюбие, самодисциплину;
- коммуникативные способности, соучастие и сопереживание;
- эмоции, артистичность на сцене, соответствующие сюжету танца.

Способы отслеживания результатов

Один из способов отслеживания результатов является наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время различных мероприятий. А также:

- участие в фестивалях и конкурсах различного уровня;
- участие в мероприятиях различного уровня;

- выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

Показателями эффективности также являются: результаты конкурсных выступлений; активность, творческий подход; внутренняя мотивация, интерес к занятиям; стремление к самоутверждению, самосовершенствованию; нравственно-этическая ориентация.

Оценка эффективности полученных знаний, умений и навыков осуществляется 2 раза в год.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены;
- 4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета;
- 3 балла – обучающийся не справляется по двум пункту и есть недочеты;
- 2 балла если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с половиной показателей;
- 1 балл – ребенок не справляется с данной программой.

Показатели	Время контроля	
	январь	май
1. Скорость усвоения материала.		
2. Координация движений.		

3.Техничность (четкость) исполнения.		
4. Чувство ритма.		
5. Растяжка, гибкость.		
6.Артистизм, эмоциональность.		
7. Проявление личностных качеств (выносливость, трудолюбие, самодисциплина).		

Формы аттестации (подведения итогов)

- Открытые занятия
- Тестовые и творческие задания
- Выступления в различных концертных программах, конкурсах, на фестивалях
- Отчётный концерт в конце каждого учебного года

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ 1 – 2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Танцевальные движения	50	2	48
3	Партерная гимнастика, стретчинг	24	2	22
4	Классический танец	27	2	25
5	Современный танец	39	4	35
6	Творческие занятия	13	1	12
7	Постановочная и репетиционная работа	52	1	51
8	Концертно-досуговая деятельность	9		9
	Итого:	216	14	202

2 год обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Танцевальные движения	42	2	40
3	Партерная гимнастика, стретчинг	24	2	22
4	Классический танец	27	2	25
5	Современный танец	40	5	35
6	Творческие занятия	15	1	14
7	Постановочная и репетиционная работа	56	1	55
8	Концертно-досуговая деятельность	10		10
	Итого:	216	15	201

3 год обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Танцевальные движения	32	2	30
3	Партерная гимнастика, стретчинг, акробатика	24	2	22
4	Классический танец	20	2	18
5	Современный танец	45	5	40
6	Творческие занятия	27	2	25
7	Постановочная и репетиционная работа	56	1	55
8	Концертно-досуговая деятельность	10		10
	Итого:	216	16	200

4 год обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Танцевальные движения	30	2	28
3	Партерная гимнастика, стретчинг, акробатика	20	2	18
4	Классический танец	16	2	14
5	Современный танец	45	4	41
6	Творческие занятия	28	2	26
7	Постановочная и репетиционная работа	65	2	63
8	Концертно-досуговая деятельность	10		10
	Итого:	216	16	200

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ 1 – 4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность и четкость в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, подготовка к tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног);
- gr.battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте.
- упражнения для развития прыжка;
- движения для развития пластичности корпуса и рук;
- движения «с точкой»;
- разучивание различных небольших танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата (отжимания, упражнения на офп) развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучиваются простые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др. Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика.

Повторение пройденного материала и разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка:

- Grand plies по I, II, III и V позициям;
- Battements tendu (крестом);
- Battements tendus jetes в сторону, вперед, назад:
- а) по I и V позициям;

б) с piqués;

-Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans;

-Rond de jambe par terre en dehors en dedans;

-Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов;

-Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе);

-Положение sur le cou – de – pied;

-Grand battements jetés в сторону, вперёд, назад с I и V позиций;

-Battement developpé: в сторону, вперёд, назад;

-Releve на п/п по I, II, III позиции с вытянутых ног и с demi – plié.

Экзерсис на середине зала:

-Demi – plies;

-Grand plies;

-Battements tendu по V позиции в сторону, вперёд, назад;

-I и II port de bras;

-Grand battements jetés в сторону, вперёд, назад с I позиции;

-Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plié.

-Подготовка к pirouette с V, IV, II позиций en dehors et en dedans;

-Вращения tours chaîne на середине зала и по диагонали.

Allegro:

1. Temps saute по V позиции на середине.

2. Changement de pied на середине.

3. Pas echange по II позиции лицом к палке.

5. Современный танец.

Теория.

История развития современных стилей танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, джаз-модерн, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей.

Практика.

Повторение пройденного материала танца **хип-хоп**. Разучивание новых движений. В первую очередь обучение качу: Bounce, Time Bounce, Body Rock, Flow, Orby, Roll. Разучиваются движения из всей базы хип-хопа. Базу хип-хопа можно подразделить на три школы:

-старая школа (oldschool) - 80е годы,

-средняя школа (middle school) - 90е годы,

-новая школа (newschool) - после 2000 года.

Разучиваются следующие движения:

- Smurf;
- The Prep;
- Fila (The Rambo);
- Happy Feet;
- Cabbage Patch;
- Reebok;
- Running Man;
- Roger Rabbit;
- Party Machine;
- Bart Simpson и др.

Эстрадный танец - один из наиболее популярных в хореографическом искусстве. Для него характерны: внешний эффект, виртуозность, лаконизм и острота исполнения. Эстрадный танец привлекает к себе, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев. На занятиях разучиваются танцевальные движения, связки эстрадного танца. Разучивание разминочного тренажа эстрадного танца. Танцевальные комбинации в данном стиле.

Разучивание движений танца **модерн-джаз**. Связь танца модерн-джаз и контемпорари. Разучивание следующих элементов современного танца.

Раздел «Изоляция»

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
- Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.
- Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» передняя, задняя, боковая).

Раздел «Координация»

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция двух центров.
- Принцип управления «импульсивные цепочки».
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел «Уровни»

- Основные уровни: стоя, сидя, лёжа.
- Упражнения стрэйч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Движения изолированных центров.

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
- Шаги по квадрату.
- Шаги с мультипликацией.
- Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
- Прыжки: hop, jump, leap.

6. Творческие занятия.

Этот раздел включает в себя импровизационные и игровые занятия. Объяснение правил поведения на игровых и импровизационных занятиях.

Теория.

Объяснение правил импровизационных и игровых занятий.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Игры:

- Чебурашка;
- Волшебный остров;

Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Занятия на импровизацию:

- Сочини сам;
- Зеркало;
- Фигуры.

Также этот раздел включает самостоятельное сочинение детей несложных связок и движений под заданную музыку. Это способствует творческому развитию занимающихся. Ученики принимают активное участие в постановочной деятельности коллектива.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, современная музыка. На занятиях проходит более активная отработка движений в танцевальных постановках.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых уроков для родителей
- выступление на Новогодних программах центра детского творчества
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках.
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность и четкость в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног);
- комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- движения для развития пластичности;
- движения «с точкой»;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы:

-отжимания;

-упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучиваются простые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др. Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

-мостик с колен, мостик;

-стойка на лопатках;

-кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;

-стойка на руках у стенки.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка

-Grand plie по IV позиции.

-Battements tendu:

а) с demi – plie с переходом по IV позиции вперед и назад, в сторону по II позиции.

б) battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.

-Battements tendus jetes в сторону, вперед, назад:

а) с demi – plie;

-Rond de jambe par terre en dehors en dedans.

а) слитно на 1 т. 2/4;

б) rond de jambe par terre на plie.

-Battements fondus с pile – releve в сторону, вперед, назад на всей стопе (по усмотрению педагога).

-Rond de jambe en lier en dehors en dedans.

-Battement developpe (вперед, назад, в сторону)

-Grand battements jetes pointes (по усмотрению педагога).

-Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала

1. Положение *epaulement croise et effase*

2. Grand plies по IV позиции

3. Battements tendu:

а) с demi – plie

б) с battements soutenus.

4. Battements tendu jete в сторону, вперед, назад из I и V позиций;

5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans.

6. Позы: *ecartee* вперед и назад носком в пол.

7. III port de bras.

8. Grand battements jetes в сторону, вперед, назад с V позиции.

Allegro.

1. Pas echarpe по II позиции на середине зала и лицом к станку.
2. Pas assemble
3. Grand jete по диагонали

5. Современный танец.

Теория.

Беседа-рассказ о современных стилях танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, модерн-джаз, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей. Специфика современных стилей танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу. Разучиваются новые движения:

- Steve Martin;
- Tone-Whop;
- Monestary;
- Harlem Shake;
- Walk it out;
- ATL Stomp и др.

Эстрадный танец.

Эстрадный танец - один из наиболее популярных танцев в хореографическом искусстве. Эстрадный танец привлекает к себе, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев. На занятиях повторяется пройденный материал и разучиваются новые танцевальные движения, связки эстрадного танца. Разучивание нового разминочного тренажа эстрадного танца. Танцевальные комбинации в данном стиле.

Модерн-джаз.

Повторение пройденного материала. Разучивание новых движений. Связь модерн-джаз и контемпорари.

Основными задачами 2-го года обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

Вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.

6. Творческие занятия.

Этот раздел включает в себя импровизационные и игровые занятия. Объяснение правил поведения на игровых и импровизационных занятиях.

Теория.

Объяснение правил импровизационных и игровых занятий.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене и занятия на импровизацию. Так же этот раздел включает самостоятельное сочинение детей несложных связок и движений под заданную музыку. Это способствуют творческому развитию участников коллектива. Ученики принимают активное участие в постановочной деятельности коллектива.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: эстрадная, современная музыка..

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых уроков для родителей;
- выступление на Новогодних программах центра детского творчества;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений;
- участие в танцевальных фестивалях.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность, четкость и самоотдача в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног, двойные tour en dedans на середине зала);
- комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- движения для развития пластичности;
- движения «с точкой», «акцентом», замедлением, ускорением;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений, выносливости, развития дыхательной системы;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону, вперед-назад в комбинации.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы:

- отжимания; различные варианты упражнения «планка».
- упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии

разучиваются новые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата, развития хорошей осанки. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др. Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки и без поддержки;
- перекидка вперед (на матах);
- стойка на голове;
- флажок;
- перекидка назад (на матах) и мн. др.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка

- Grand plie по V позиции.
- Rond de jambe par terre en dehors en dedans с усложнением.
- Battements fondu с plie – releve в сторону, вперед, назад на всей стопе.
- Rond de jambe en lier en dehors en dedans с усложнением
- Port de bras с усложнением

Экзерсис на середине зала

- Только повторение и техничное исполнение пройденного материала.

ALLEGRO.

- Боковое grand jete.

5. Современный танец.

Теория.

Беседа-рассказ о современных стилях танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, джаз-модерн, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей.

Специфика современных стилей танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу.

Эстрадный танец.

Эстрадный танец - один из наиболее популярных танцев в хореографическом искусстве. Эстрадный танец привлекает к себе, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев. На занятиях повторяется пройденный материал и разучиваются новые танцевальные движения, связки эстрадного танца. Разучивание нового разминочного тренажа эстрадного танца. Танцевальные комбинации в данном стиле.

Модерн-джаз.

Повторение пройденного материала. Разучивание новых движений. Связь танца джаз-модерн и контемпорари.

Основными задачами 3-го года обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов модерн-джаз танца. Усложнение пройденного материала. Разучивание танцевальных связок по изученным движениям.

Разучивание элементов танца контемпорари. Это различные свинги, укладка, книжка и т.п. Разучивание связок с «точечной» хореографией. Начинается изучения раздела floor work с базовых движений.

6. Творческие занятия.

На 3-м году обучения количество часов данного раздела увеличивается. Это сделано для развития импровизационных навыков у детей. Участия в конкурсах, батлах по импровизации, перфомансу. Объяснение правил поведения на игровых и импровизационных занятиях.

Теория.

Объяснение правил игровых занятий. Лекция педагога об импровизации и объяснение ее значимости.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Тренинги: «Новичок», «Знакомство» и др. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Тренинги для развития актерского мастерства. Так же этот раздел включает самостоятельное сочинение детей связок, движений, небольшого танцевального перфоманса.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: современная музыка.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- активное участие в фестивалях и конкурсах;
- выступление на Новогодних программах центра детского творчества;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

4 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Правила поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность, четкость и самоотдача в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour en dedans из выворотной и прямой позиции ног, двойные tour en dedans на середине зала);
- новые комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- новые движения для развития пластичности;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений, выносливости, развития дыхательной системы;
- движения для разминочного тренажа;

- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы. Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучиваются новые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата, развития хорошей осанки. На занятиях по акробатике отрабатывается техничность и четкость элементов и упражнений.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала за все предыдущие годы обучения. Закрепление и отработка движений и упражнений.

5. Современный танец.

Теория.

Занятия в форме доклада об известных коллективах современного танца в России и за рубежом. Пути развития современного танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу за предыдущие годы обучения. Закрепление и отработка движений.

Эстрадный танец.

На занятиях повторяется пройденный материал, и разучиваются новые танцевальные движения, связки эстрадного танца. Разучивание нового разминочного тренажа эстрадного танца. Танцевальные комбинации в данном стиле.

Модерн-джаз.

Повторение пройденного материала за все предыдущие годы обучения. Разучивание новых движений. Связь танца модерн-джаз и контемпорари. Разучивание танцевальных связок по изученным движениям.

Разучивание элементов танца контемпорари. На занятиях продолжается изучение раздела floor work. Закрепление и отработка материала пройденного за все годы обучения.

6. Творческие занятия.

Теория.

Объяснение правил игровых занятий. Лекция педагога об импровизации и объяснение ее значимости.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Тренинги для развития актерского мастерства. Так же этот раздел включает самостоятельное сочинение детей связок, движений, небольшого танцевального перфоманса. Проводится конкурс хореографических работ участников «Сам себе хореограф».

7. Постановочная и репетиционная работа.

На 4-м году обучения количество часов данного раздела увеличивается. Это сделано для повышения уровня исполнительского мастерства участников коллектива.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Повторение и отработка уже поставленных танцевальных номеров. Разучивание новых танцевальных комбинаций и номеров. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: современная музыка.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- активное участие в фестивалях и конкурсах;
- выступление на Новогодних программах центра детского творчества;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основное обучение в хореографическом коллективе – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования.

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, показа и разбора видеозаписей и словесных объяснений**. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух **методов**. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и **процесс усвоения материала** предполагает **поэтапность** с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка – 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 этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

В ходе реализации программы учащиеся просматривают и обсуждают **видеоматериалы** по разделам и темам обучения.

В программе предусмотрена **система творческих занятий**, которая помогает детям войти в образное содержание танца, развить ассоциативное мышление, проявить нестандартное мышление, уйти от общих шаблонов. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Принципы построения программы:

- принцип индивидуализации;
- принцип гуманистической ориентации;
- принцип преемственности в построении программного материала;
- принцип доступности (от простого - к сложному);
- принцип многократного повторения;
- принцип наглядности.

Наглядно-дидактическое обеспечение

- Программа
- Сертификаты об обучении педагога на различных семинарах и курсах повышения квалификации, на мастер-классах

- Журналы учёта работы педагога, таблицы мониторинга

Материально-техническое обеспечение

- Специально оборудованный зал
- Помещение для переодевания
- Костюмы, обувь
- Магнитофон
- Флэш-носитель с музыкальным материалом или планшет
- Ноутбук для показа видеозаписей

Психологическое обеспечение

- Создание на учебном занятии атмосферы доброжелательности и взаимопонимания, эмоциональной комфорта
- Создание оптимальных, комфортных условий, позволяющих обучающимся в полной мере выражать себя и развивать свои творческие способности
- Проведение в ходе занятия подвижных игр и физкультминуток

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ритмика

1. Пинаева, Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы) [Текст] / Е.А. Пинаева. – М., 2006.
2. Разночинцева, М.А. Ритмика: двенадцать уроков: учебное пособие [Текст] / М.А. Разночинцева. – М.: ГИТИС, 2007.
3. Франио, Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе [Текст] / Г.С. Франио. – М.: «Пресс-соло», 1997.
4. Шершнева, В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области [Текст] / В.Г. Шершнева. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
5. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко. – СПб: Речь, 2005.

Классический танец

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения: Учебное пособие [Текст] / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. – СПб: Лань, 2006.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова [Текст]. – СПб: Лань, 2011.
3. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. – М., 1999.
4. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец [Текст] / М. Васильева-Рождественская. – М.: Искусство, 2001.
5. Серебренников, Н.Н. Поддержка в дуэтом танце: Учебно-методическое пособие [Текст] / Н.Н. Серебренников. – 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1979.

Народный танец

1. Баглай, В. Этническая хореография народов мира [Текст] / В. Баглай. – Волгоград, Феникс, 2007.
2. Вашкевич, Н.П. История хореографии всех веков и народов [Текст] / Н.П. Вашкевич. – СПб: Лань. Планета Музыки. 2009.
3. Гусев, Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. пособие для ВУЗов культуры и искусств [Текст] / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2003.
4. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка [Текст] / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2005.
5. Протопопова, В.М. Народно-сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно-методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств [Текст] / В.М. Протопопова. – Чебоксары: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

Современный танец

1. Бежар, М. Мгновения в жизни другого [Текст] / М. Бежар. – М.: СТД, 1978.
2. Гиглаури, В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства [Текст] / В.Т. Гиглаури. – Нижний Новгород, 2008.
3. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца [Текст] / В.Ю. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
4. Сидоров, В. Современный танец [Текст] / В. Сидоров. – М.: Первина, 1992.
5. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде [Текст] / Н. Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985.

Интернет - источники

1. Единый сервисный центр поддержки фестивалей и конкурсов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.art-center.ru/> Дата обращения: 3.03.18.

2. Каталог танцевальных сайтов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.globaldance.info/> Дата обращения: 3.03.18.
3. Сайт «Про танец» - новости из мира танца [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.protanec.com/> Дата обращения: 3.03.18.
4. Социальная сеть для любителей и профессионалов танцевального искусства [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://Www.Dance-Space.ru/> Дата обращения: 3.03.18.
5. Учебно-творческий центр Московский государственный университет культуры и искусств [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://utc-mgik.ru/> Дата обращения: 3.03.18.
6. Электронная библиотека Московской государственной академии хореографии [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.balletacademy.ru/biblio/index.php/> Дата обращения: 3.03.18.

Видеоматериалы

1. Видеозаписи концертных номеров Государственного ансамбля народного танца имени И.А. Моисеева, Государственного академического хореографического ансамбля танца «Березка», Театра танца «Гжель».
2. Фрагменты балетов («Жизель», «Спящая красавица», Тщетная предосторожность», «Жар-птица»)
3. Мастер-классы преподавателей современной хореографии Йошкар-олинского колледжа культуры и Казанской академии искусств, 2003.
4. Модерн-джаз танец. Уроки танца студии «Импульс», г. Екатеринбург.
5. Модерн-джаз танец. Хореография Элвина Эйли.
6. Современная хореография. Спектакли Российского фестиваля театров танца «Свободное пространство»
7. Урок народно-сценического танца отделения хореографии КГИИК 3 курс, 1 семестр.
8. Хаос. Базовые движения.
9. Хип-хоп. Базовые движения.
10. Чемпионат мира, г. Бремен (Германия), хип-хоп, дети, 2014.