

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на
педагогическом совете
МАОУ «Гимназия «Исток»
№ протокола 10 от 30.08.2017г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/Ивлева И. Е./
Приказ № 435 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Уровень программы: базовый

Автор программы: Бочкарева Н.И.

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:

Павлова Ольга Валерьевна

Великий Новгород
2017 год

Пояснительная записка.

Программа «Хореография» имеет **художественную направленность**, составлена на основе программы Бочкаревой Н.И. «Ритмика и хореография» для внеклассной и внешкольной работы (Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. сб. программ для внеклассной и внешкольной работы), а также специализированной литературы и методических пособий. Модифицированная - адаптированная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Данная программа реализуется в объединении «Хореография» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программа обусловлена тем, что хореографическое искусство обладает достаточно совершенной системой обучения. Хореографическое искусство учит учащихся красоте и выразительности движений, развивает физическую силу, выносливость и смелость.

Актуальность данной программы заключается в том, что искусство танца на сегодняшний день, является весьма популярным жанром в целом. Танец как искусство, не стоит на месте, а постоянно развивается, обогащаясь новыми стилевыми направлениями таких как: классический танец ,народно-сценический танец, русский танец, современный и джазовый танец.

Занятия хореографией закладывают эстетическую основу всей дальнейшей жизнедеятельности личности, позволяют быть общительными и дисциплинированными.

Танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Танец - это искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Хореография способствует двигательной активности обучающегося ,является источником их здоровья, радости, повышения работоспособности.

Цель программы:

создание благоприятных условий способствующих раскрытию природных задатков в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи:-

-Ознакомить учащихся с различными направлениями хореографического искусства;

-Выявить и развить природные задатки и способности учащихся, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;

- сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;

- развить устойчивый интерес к изучению различных стилей хореографического искусства;

- сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;

- развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению хореографического искусства;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная к условиям образовательного процесса данного учреждения, опирается, в первую очередь, на интересы самих обучающихся.

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс. С одной стороны, она способствует подъёму хореографической культуры и отвечает запросам самых широких и различных слоёв общества.

С другой стороны – обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания наиболее способных учащихся.

Программа рассчитана на два года обучения.

Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно одновозрастные группы учащихся.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Срок реализации общеразвивающей программы –2 года обучения.

1- 2 год обучения по 2 занятия 2 раза в неделю с 10-минутным перерывом продолжительностью 40 минут (144 учебных часа в год).

Возраст: 11-16 лет

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся на занятиях хореографией:

В возрасте 11-16 лет активно идёт процесс познавательного развития. Учащиеся этого возраста уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом.

1. Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания учащихся .

2.Учащиеся могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

3. На занятиях хореографией учащихся привлекает работа над техникой движений, над определённой сложностью танцевального номера.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

1. Владение основами классического танца и знание основных правил исполнения упражнений;

2. Умение исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей .

3. Умение свободно импровизировать;

4. Знание основ теории хореографического искусства, его направлений.

Критерии оценки	Показатели	Ожидаемый результат
1.Музыкальный слух и память.	Умение сопоставлять характер музыки и движения.	Исполнение движений и комбинаций в музыку (темп, ритм, музыкальные акценты).
2.Общий эмоциональный фон.	Умение передать эмоциональное содержание образа в хореографической постановки танца и движения.	Понимание характера заданного сценического образа в хореографической постановки танца.
3.Творческие проявления индивидуальности.	Способность импровизировать, самостоятельно создавать комбинации, анализировать хореографические движения.	Сценическая передача хореографического образа (актерское мастерство).
4. Техника исполнения.	Умение точно, аккуратно, пластично исполнять хореографические движения и комбинации.	Выразительность исполнения хореографических движений и комбинаций .

Формы подведения итогов реализации данной программы

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год.
- участие в школьных праздниках, концертах;

-Участие в городских смотрах хореографического искусства

Учебно-тематический план 1 года обучения (144 часа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практика
	Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся Техника безопасности.(в процессе)			
1.	Партерная гимнастика и ритмика	20	4	16
1.1.	Ритмика	10	2	8
1.2.	Партерная гимнастика	10	2	8
2.	Учебно-тренировочная работа: классический танец	40	4	36
2.1.	Упражнения у станка	20	3	17
2.2.	Упражнения на середине зала	10	1	9
2.3.	Закрепление упражнений	10	-	10
3.	Народно – сценический танец	20	1	19
3.1.	Русский танец	20	1	19
4.	Импровизация и актерское мастерство	6	2	4
5.	Репетиции и постановка танцев	30	-	30
5.1	Постановка танцев	10	-	10
5.2	Репетиции	20	-	20
6.	Современный танец	15	1	14
6.1	Основы джаз – танца в партере	5	1	4
6.2	Упражнения на середине	10	-	10
7.	Сценическая практика	13	1	12
	Итого	144	13	131

Учебно-тематический план 2года обучения (144 часа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практика
	Права и обязанности учащихся. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.(в процессе)			
1.	Партерная гимнастика и ритмика	20	2	18
1.1.	Ритмика	10	1	9
1.2.	Партерная гимнастика	10	1	9
2.	Учебно-тренировочная работа: классический танец	40	2	38
2.1.	Упражнения у станка	20	2	18
2.2.	Упражнения на середине	10	-	10
2.3.	Закрепление упражнений	10	-	10
3.	Народно – сценический танец	10	-	10
3.1.	Русский танец	10	-	10
4.	Импровизация и актерское мастерство	6	-	6
5.	Современный танец	26	2	24
5.1	Основы джаз – танца в партере	16	2	14
5.2	Упражнения на середине	10	-	10
6.	Репетиции и постановка танцев	30	-	30
6.1	Постановка танцев	15	-	15
6.2	Репетиции	15	-	15

7.	Сценическая практика	12	-	12
	Итого	144	6	138

Содержание программы 1 года

Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся
Техника безопасности.

Тема. 1. Партерная гимнастика и ритмика. (20 часов)

Теория. Темп, метроритм, музыкальный размер 2/4; 3/4.(4 часа)

Практика. 1.1 Ритмика.(10 часов)

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

Практика. 1.2 Партерная гимнастика.(10 часов)

Разминка, повторение и закрепление упражнений.

Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных элементов).Большое количество упражнений развивающих гибкость.

Тема.2. Классический танец. (40 часов)

Теория. Элементы классического танца(4 часа)

Практика. 2.1 Упражнения у станка.(20 часов)

Простейшие комбинации упражнений, ускоренный темп исполнения.

Изучение батман фραπε, батман фондю, релевелиан на 45 , батман тандю жете пике, танрелеве партер, батман дубль фραπε, релеве на полупальцы, пти батман, перегибы корпуса, гранд батман жете.

Практика. 2.2 Упражнения на середине зала.(10 часов)

3-е пордебра; позы круазе, эфассе, экарте; батман тандю, плие, батман тандю жете, ронд де жамб партер, батман фραπε, батман фондю, релевелиян на 45;

Прыжки соте, шанжман де пье.

Практика. 2.3 Закрепление упражнений.(10)

Повторение и закрепление выученного, работа над техникой исполнения.

Тема. 3. Народно-сценический танец.(20 часов)

Теория. Элементы народно-сценического танца (1 час)

Практика.3.1Русский танец. (20 часов)

Продолжение разучивания элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Основные движения русского танца: простой шаг назад, переменный тройной шаг, переменный шаг с каблука, медленный русский ход, шаркающий шаг, припадание по 3-й позиции, тройные переступания, мужской шаг с каблука, присядка вперёд по 6-й позиции с выносом ноги на каблук, «мячик» - с одинарным хлопком впереди, быстрый бег в ритмическом разнообразии.

Танцевальный этюд из выученных движений.

Разучивание танцев «Катюша» или «Кадриль» на выбор педагога, в зависимости от возможностей обучающихся.

Тема. 4. Импровизация и актёрское мастерство. (6 часов)

Теория. Приемы импровизации и актерского мастерства (2 часа)

Практика. Разучивание игры,развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо.

Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку.

Тема. 5. Репетиции и постановка танцев.(30 часов)

Практика. Пополнение репертуара новыми постановками - на выбор педагога, из перечисленных либо другими в зависимости от фантазии педагога и возможностей детей.

Тема. 6. Современный танец. (15 часов)

Теория. 6.1 Основы джаз-танца (1 час)

Практика. (5 часов)

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Практика. Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.

Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и

круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Практика.6.2 Упражнения на середине (9 часов)

Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

7. Сценическая практика.(13 часов)

Теория. Правила поведения, репетиций и выступлений на сцене. (1 час)

Выступления на различных сценических площадках, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике.

По окончании 1-го года дети должны:

уметь передавать в движении характер и темп музыки;

уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);

знать основные движения русского танца;

иметь правильную осанку;

уметь правильно выполнять основные упражнения классического танца у хореографического станка.

Содержание программы 2 года.

Права и обязанности учащихся. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

1. Партерная гимнастика и ритмика. (20 часов)

1.1 Ритмика. (10 часов)

Теория. музыкальные понятия (1 час)

Практика.(9 час)

Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза), размера 4/4.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звёздочка», «карусель», «змеяка». Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.

1.2 Партерная гимнастика.(10 часов)

Теория. Правила исполнения (1 час)

Повторение выученного, усложнение упражнений.

Практика (9 часов).

Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

2. Классический танец. (40 часов)

Теория. (2 часа). Элементы классического танца

Практика. 2.1 Упражнения у станка. (20 часов)

Повторение и закрепление выученного за 1-й год обучения. Основные правила движений у станка, координация рук, ног, головы в движении.

Упражнения: ронд де жамбанлер, батман релеве лян на 90, батман сутеню на 45, ронд де жамб партер на плие андеор и андедан, гранд батман жете пике, батман девлоппе. Упражнения на полупальцах: пти батман, батман фондю, батман фраппе и дубль фраппе.

Практика. 2.2 Упражнения на середине зала.(10 часов)

Повторение и закрепление выученного.

Разучивание упражнений: танлие, 4-е и 5-е пордебра. Позы классического танца на 45, а затем на 90 градусов: аттитюды, арабески. Элементарное адажио, падебуре. Прыжки: па эшаппе на 2-ю позицию, па ассамбле, па балансе, сиссонсемпль, па жете.

Практика. 2.3 Закрепление упражнений.(10 часов)

Повторение и закрепление упражнений, работа над техникой.

Практика.

3. Народно-сценический танец. (10 часов)

3.1 Русский танец.

Повторение выученного за 1 год обучения. Различия между понятиями: народный танец, народно-сценический танец и стилизация.

Разучивание стилизованных движений и комбинаций.

Разучивание танцевального этюда на основе выученных движений, либо танцевального номера («Горница» или другой, на выбор педагога).

Практика.

4. Импровизация и актёрское мастерство.(6 часов)

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «жонглёры». Танцевальные импровизации на музыку выбранную педагогом. Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «на речке» и т. д.

5. Современный танец. (26 часов)

Теория.5.1 Основы джаз-танца. (2 часа)

Практика. (16 часов)

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Теория. Основы партер-джаза.(2 часа)

Практика (10 часов). Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.

Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя. **Практика.5.2** Упражнения на середине (10 часов)

Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

6. Практика. Репетиции и постановка танцев.(30 часов)

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками: «Ритмы и мы», «Карнавал», «Салют Победе», «Волшебный сон» и др.

Работа над техникой исполнения номеров в танц-зале и на сценической площадке.

7. Практика. Сценическая практика.(12 часов)

Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

По окончании 2-го года дети должны:

- уметь определять структуру музыкального произведения;
- уметь ориентироваться в пространстве перестраиваться в любые рисунки;
- владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;
- знать и уметь исполнять движения русского танца, имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;
- знать основы овладения техникой джаз-танца;
- владеть культурой движения рук;
- иметь представление о выразительных средствах хореографии;
- знать происхождение изучаемых танцев.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

- 1.Знать хореографическую азбуку школы классического танца;
- 2.Понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами,
- 3.Связывать характер танца с образом жизни народа, с окружающей природой;
- 4.Знать сложные технические движения народно-сценического танца;
- 5.Исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- 6.Иметь красивую осанку, грамотность и выразительность движений;
- 7.Уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- 8.Уметь свободно импровизировать в новых молодёжных стилях и направлениях;
- 9.Уметь сочинять небольшие миниатюры, этюды.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы для дополнительного образования учащихся включает в себя следующие основополагающие понятия: принципы, методы, формы и критерии оценки.

По каждому блоку предусматриваются различные формы проведения занятий:- теоретические и практические занятия.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация учителем, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Закрепление материала. Посещение концертов и открытых уроков других творческих коллективов. По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

1. Метод сенсорного восприятия-просмотры видеофильмов, прослушивание аудиозаписей.

2. Словесный метод - рассказ нового материала, дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.

3. Наглядный метод-личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения.

4. Практический метод - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

5. метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

- Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

- Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, в концертной деятельности.

Техническое оснащение занятий:

Хореографический зал

- Зеркала
- Станки для занятия хореографией
- Магнитофон
- Фортепиано
- Коврики
- Хореографическая форма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Н.И. Бочкарева «Ритмика и хореография». Москва, «Просвещение» 2005г.
2. Л. Сиднева, Е. Алексеева «Учебное пособие по аэробике». Калуга, 1999г.
3. Т. К. Васильева «Секрет танца», 1997г.
4. «Свободный час. Разучивание массовых и бальных танцев». Челябинск, 1970г.
5. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970

Методическая литература

- Луначарский А. В. Искусство и революция.— Собр. соч., в 8-ми т. М., 1967, т. 7.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. М., 1963.
- Ванелов Б. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М., 1971.
- Васильева Е. А. Танец. М., 1968.
- Габович М. М. душой исполненный полет. М., 1967.
- Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. л., 1971.
- Карп П. О. О балете. М., 1967.
- Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца. Л., 1968.
- Новер Ж. Письма о танце и балетах. М., 1965. Сборники Русский танец. 1970—1980. М., 1965, вып. 4.
- Ткаченко Т. Народные танцы. М., 1975.
- Гребенщиков С. М. Сценические белорусские танцы. Минск, 1974.
- Великова Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Л., 1974.
- Красовская В. Нижинский. М., 1974.
- Резникова З. М. Орлята учатся летать. Танцы для детей. М., 1974.
- Слонимский Ю. Балетные строки Пушкина. Л., 1974.
- Степанова Л. Танцы народов России. Репертуарный сборник 14. М., 1973 (Б-ка В помощь художественной самодеятельности).