

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия №5»
_____ В.О.Бутрин

Согласовано
Зам. директора по ВР
_____ А. А. Алексеева

Рассмотрено на заседании
кафедры дополнительного образования
протокол № 43
от 28 августа 2023 года

Программа танцевального коллектива «Выше радуги»

Название: «Танцуем вместе»

МОДИФИЦИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6- 8 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ
Программа рассчитана на 3 года

Составитель:

Егорова Ирина Сергеевна,
Должность: педагог
дополнительного образования.

РЯЗАНЬ
2023 год

Программа кружка хореографии

I. Пояснительная записка.

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. Воспитание детей на высоких образцах классического, народного и бального танцев развивает у них высокий художественный вкус и иммунитет против примитивного, пошлого, вульгарного. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека.

Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий, а также с классической и современной хореографией.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проблема построения модели образовательного процесса на основе многовековых традиций народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Изучение танцев разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

В последнее время складывается ситуация, что музыкальное искусство под влиянием вторжения рыночных механизмов встало на путь коммерциализации. Современные дети принимают за высокое творчество произведения народных исполнителей, чье «искусство» ограничивается незамысловатыми, навязчивыми мелодиями. Что может в раннем возрасте программировать детей на одностороннее, упрощенное мирозерцание. Избежать этой ситуации можно, если осуществлять музыкальное воспитание детей с опорой на традиции народной, классической музыки и танцевального искусства. Мир народной музыки и танцев дает детям возможность, услышав характерные для русской народной культуры звуки, тембры, увидев орнаменты, движения, осознать себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры.

Сегодня “развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать

ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны” (из “Концепция модернизации Российского образования”).

Данная учебная программа рассчитана на 3 года для детей, учащихся в младшей и средней общеобразовательной школе. Она предусматривает 2–х часовые занятия 3 раза в неделю (всего 204 часов в год) плюс дополнительные репетиции при необходимости подготовки к концертам (до 20 часов).

Программа предполагает продолжение обучения танцевальному мастерству детей следующих возрастов (по возрасту самых старших детей): первый соответствует возрасту учащихся от 8–9(2 класс), второй – от 9 до 10 лет (3 класс).

В течение года проводится 2– 3 занятия, на которых дети имеют возможность исполнить роль педагога. Вследствие чего дети, работая не только над своими ошибками, но и над ошибками других детей, делают это максимально внимательно и корректно. Что увеличивает интерес к занятиям, поднимает настроение детей, развивает внимательность и коммуникабельность.

При всем, выше сказанном, программа направлена не на максимальное ускорение развития творческих способностей ребёнка, не на формирование сроков и темпов, а прежде всего на создание каждому ребёнку условий для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Целью систематического хореографического образования и воспитания детей является приобретение общей эстетической и танцевальной культуры, создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения классического и народного направлений в хореографии. Формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности и физического потенциала учащихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии посредством изучения современных направлений в хореографии.

Задачей данного курса является:

- создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности, а также поэтапного освоения детьми различных видов творчества;

- познакомить детей с различными видами танцев;

- формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения программного материала;

- развивать у учеников художественный вкус, музыкальность;

- развитие творческих способностей;
- развивать координацию движений, тренировать суставно– мышечный аппарат;
- развивать силу ног, пластичность рук, гибкость тела, эластичность мышц и подвижность суставов;
- развитие воображения и фантазии в танце; знакомство с правилами поведения на сцене;
- развивать коммуникативные качества личности;
- опыт выступлений;
- воспитание любви и уважения к танцевальному искусству;
- воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
- приучение к труду и ответственности;
- воспитывать нравственные и духовные качества через соответствующий подбор репертуарных произведений.

Обучение танцам тесным образом связано с процессом подготовки к концертам, конкурсам, фестивалям, музыкально – сценическим представлениям. В связи с этим, учебный план разработан в соответствии с планом основных школьных мероприятий. Обучение доступно всем детям, желающим заниматься танцевальным творчеством.

В процессе танцевальных уроков, постановочной работы и репетиций дети приучаются к сотворчеству, труду, дисциплине, ответственности. У них развиваются художественное воображение, творческие способности, ассоциативная память, динамизм, мобильность. Во время выступлений и подготовке к ним, дети приучаются к самостоятельности, самоотдаче, развивается стрессоустойчивость, приучаются к культуре общения. Так же на концертах практически с каждым ребенком присутствуют родители, что обеспечивает их тесную связь с педагогом.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, у скованных детей исчезают блоки, у подвижных– развивается выдержка. В результате активной работы, растяжки мышц спины и брюшного пресса происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной

функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Форма подведения итогов:

- выступления детей на открытых мероприятиях (конкурсы, фестивали) с получением оценок жюри;
- итоговое открытое занятие в конце года.

Ожидаемый результат:

Последовательная, систематическая работа над решением задач хореографического воспитания и танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

Результаты обучения оцениваются по итогам выступлений на концертах, участиях в конкурсах- фестивалях, которые воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети – педагог – родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплочённым и взаимно заинтересованным.

II. Содержание программы.

Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

- ритмика;
- элементы классического и эстрадного танца, партерная гимнастика;
- элементы народного, современного танца;
- постановочный процесс.

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, современного, эстрадного и народного танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся, партерную гимнастику, отдельные элементы классического.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца у палки и на середине зала, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы стопы, спины, ног, связки, развивают подвижность суставов. Также происходит физическое развитие детей с элементами партерной гимнастики и акробатики.

В третий раздел продолжает изучение классического. Так же включены танцы разного характера (народный, современный, балетный). Что позволяет познакомить танцевальной культурой мира, вызвать интерес у детей к изучению народного танца, костюмов. Элементы современного танца способствуют дальнейшему физическому развитию детей и их раскрепощения благодаря свободе движения.

В четвертый раздел включена постановочная работа, что помогает детям осознать целостность процесса обучения танцу, дает финальное ощущение завершенности своей деятельности в коллективе.

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Ритмика. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.

Соотнесение пространственных построений с музыкой. Понятия музыкального счета, такта и затакта.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку).
Разновидности танцевального шага и бега.

Партерная гимнастика. Включает в себя следующие упражнения:

- на напряжения и расслабления мышц тела;
- подвижности коленных суставов; для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- для развития гибкости плечевого сустава и позвоночника;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- на улучшение выворотности; на увеличение танцевального шага;
- для растяжения и усиления мышц спины и ног.

Элементы классического танца

Изучение позиций рук и ног классического танца.

Основные движения классического экзерсиса:

- Demi b grand plié в простых комбинациях «крестом»;
- Battement tendus в простых комбинациях «крестом»;
- Petit battement sur le cou—de—pied;
- Développe в простых комбинациях «крестом»;
- Grand battement в простых комбинациях «крестом»;
- Relevelent.

Так же на первом году обучения предусмотрено изучение прыжков:

- Temps leve saute - первой, второй и пятой позициях;
- Changement de pieds;
- Pas echappe.

Элементы русского народного танца.

Изучение позиций ног и рук народно- сценического танца. Изучение основных шагов русского народного танца:

простой танцевальный шаг,

тройной шаг,

переменный шаг на всю стопу,

на каблук, на полупальцы, с проскальзывающим ударом. Поясной и земной поклоны; Бег:

– с выносом ноги на каблук,

– бегунок;

– удары стопой: одинарные, двойные;

– дробь (двойная, «горох», тройная);

– подготовка к «веревочке»;

– «коса»;

– «гармошка»;

– «ёлочка».

Элементы современного танца.

На первом году изучаются позиции рук и ног современного танца, понятие «изоляции», и изменение «изолированных» движений в простых комбинациях 8 тактов на середине зала на точках без продвижения. Подготовку к вращениям на середине зала (без продвижения) и по диагонали зала. Так же комбинация Grand battement с продвижением по диагонали зала, прыжок Jete с продвижением по диагонали зала.

Постановка танца. Разучивание танца в стиле модерн «Во поле», «Веселые учителя», «Никогда не вернуть, не забыть никогда», «Танец русалок».

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Азбука музыкального движения. Включает весь материал, указанный ранее.

Дополнительно: особенности метро–ритма, чередование сильной и слабой долей такта.

Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Элементы классического танца. Повторяются в более сложной раскладке, указанные в предыдущей программе.

Повторяются изученные ранее элементы в более сложных раскладках.

Понятия направления:

En avant (вперёд) – термин, указывающий на то, что одна нога находится впереди другой или на то, что танцовщик продвигается вперёд;

En arrière (назад) – термин, указывающий на то, что одна нога находится сзади другой или на то, что танцовщик продвигается назад;

En dedans (внутри) – направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся *En tournant* по направлению к опорной ноге;

En dehors (наружу) – направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся *En tournant* по направлению от опорной ноги;

En face (напротив) – термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрительному залу;

Balancé, pas (от гл. *balancer* – качать) – движение, состоящее из *pas tombé* с продвижением в какую-либо сторону и двух переступаний ног на месте (по сути, являющимися *pas coupé*, которое может выполняться как с точной фиксацией положения *sur le cou-de-pied*, так и без него, и последующего *pas tombé* в V позицию). Лёгкий перегиб корпуса от талии и наклон головы подчёркивают движение и создают впечатление покачивания. Обычно делается несколько раз подряд с разных ног из стороны в сторону либо вперёд-назад в координации с различными движениями и переводами рук. Это движение вальса, поэтому чаще всего используется музыкальный размер $\frac{3}{4}$;

Épaulement: (от *épaule* – плечо) – положение, при котором танцовщик стоит вполоборота к зеркалу либо к зрительному залу: стопы, бёдра и плечи повёрнуты вправо либо влево от зрителя на 45° либо 135° , тогда как голова повёрнута в сторону плеча, направленного по диагонали вперёд. Положение между положениями *en face* и профиль, придающее танцу трёхмерность, выразительность и артистическую окраску. При его выполнении от исполнителя требуются точность в положении плеч и повороте головы, уверенная направленность взгляда.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка и на середине зала.

Элементы русского народного танца.

Как продолжение изучения, продолжают повторяться и отрабатываться элементы с 1 года обучения данной программы. А также изучаются новые. Ключи: простой, сложный. «Припадания», «моталочка», «гармошка», «веревочка», «ковырялочка».

Элементы современного танца:

Продолжается отработка пройденного материала и изучение нового.

Шаги примитива:

– Flat step;

– Latin walk(с движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге, с движением пелвиса из стороны в сторону, с полукругами пелвисом слева направо при первом шаге и справа налево при втором шаге, с поворотами головы вправо-влево);

– комбинация Port De Bras по диагонали зала.

Постановка танца. В первой половине учебного года завершается разучивание танца с рабочим названием «Облака». Так же в первой половине года разучивается народно– сценического танца «Цыганский».

Так же в течение года происходят выступления танцевального коллектива на школьных праздниках и фестивалях, участие в интернет– конкурсах межрегиональных, всероссийских и международных фестивалях– конкурсах.

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Элементы классического танца. Повторяются в более сложной раскладке, указанные в предыдущей программе.

Добавляются: Арабеск (от итал. *arabesco* – арабский) – одна из основных поз классического танца, при выполнении которой работающая нога, вытянутая в колене, открыта назад на вытянутый носок в пол (*arabesque par terre*), либо поднята вверх на любую высоту. Руки находятся в положении *allongée*, взгляд направлен вдаль, что придаёт позе особую выразительность. Изучение 4 видов арабесков.

Grand jete – Большие жете исполняются, как прыжок через воображаемое препятствие во всех основных позах балета.

Элементы народного танца.

Как продолжение изучения, продолжают повторяться и отрабатываться элементы со 2 года обучения данной программы. Как продолжение курса, изучаются следующие элементы отдельно и в комбинациях: падебаск,

Элементы современного танца:

На третьем году обучения отрабатывается старый материал предыдущих лет. Так же изучаются:

– Drop;

– Shake;

– Twist;

– Roll down;

– Roll up;

–Jete в повороте с движением по диагонали зала;

– повороты на различных уровнях.

Постановка танца. В первой половине учебного года разучивание танца с рабочим названием «Это все мое родное».

Тематическое планирование на учебный год 2021-2022 учебный год.

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Азбука движения.	2	2
2	Партерная гимнастика.	8	20
3	Элементы классического танца.	10	24
4	Элементы русского народного танца	8	14
5	Элементы современного танца	8	13
6	Постановочная деятельность	11	52
7	Концертная деятельность	2	20
	Всего часов	204	

Тематическое планирование на учебный год 2022-2023 учебный год.

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Азбука музыкального движения.	2	2
2	Партерная гимнастика	8	19
3	Элементы классического танца	10	23
4	Элементы русского народного танца	8	14
5	Элементы современного танца.	8	14
6	Постановочная деятельность	11	52
7	Концертная деятельность	2	30
	Всего часов	204	

Тематическое планирование на учебный год 2023-2024 учебный год.

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Азбука музыкального движения.	2	2
2	Партерная гимнастика	8	20
3	Элементы классического танца	10	23

4	Элементы русского народного танца	8	13
5	Элементы современного танца.	8	13
6	Постановочная деятельность	12	53
7	Концертная деятельность	2	30
	Всего часов	204	

Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М: Рольф, 1999. – 272 с., с илл.-(Внимание: дети!)
5. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
6. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
7. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. Я вхожу в мир искусств. Репертуарно- методическая библиотечка. 6 (130)`2008
8. Никитин Ю. Н. Модерн- джаз танец. Я вхожу в мир искусств. Репертуарно- методическая библиотечка 4 (44)`2001
9. Шаройко О. И. Методика преподавания классического танца. Учебно- методическое пособие для студентов факультета хореографии Государственной академии славянской культуры (1 год обучения, 1 семестр). М.: ГАССК, 2003. 88 с.