

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**Предметная область
Исполнительская подготовка**

**Программа
по учебному предмету
Эстрадная хореография
Срок обучения 1 год**

Саранск 2021 г.

«Одобрено»
Педагогическим советом МБУДО
«ДМШ № 2»

« 31 » августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДМШ № 2»

С.А.Шибеев
« 01 » сентября 2021 г.
Приказ № 86-ОД от 01.09.2021 г.

Разработчик: Горбунова Ольга Владимировна – преподаватель по классу
«эстрадная хореография» Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детская музыкальная школа №2»

Рецензент: Милицина Ольга Викторовна – к.п.н., доцент кафедры
художественного и музыкального образования преподаватель Мордовского
Педагогического Университета им. М.Е.Евсевьева

Рецензент: Ежова Надежда Геннадьевна – преподаватель Муниципального
образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детская
музыкальная школа №2»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классу;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев. Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван преподаватель хореографии.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие. Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у учащихся развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя

более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

2. Срок реализации учебного предмета

Учебный предмет «танец» рассчитан на один год обучения, для детей с шести лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «танец»:

Таблица 1

Срок обучения/количество часов	1 год обучения
	Количество часов
Максимальная нагрузка	140
Количество часов на аудиторную нагрузку	70
Недельная аудиторная нагрузка	2
Консультации (в год)	-

Таблица 2

Сведения о затратах учебного времени

Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	70
Количество часов на самостоятельную работу	70

Максимальная учебная нагрузка в часах	140
--	-----

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Занятия по предмету «танец» проводятся в форме индивидуальных занятий 2 раза в неделю по 1 часу, рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

5. Цели и задачи учебного предмета

Основная цель программы: формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца.

Задачи:

1. **обучающая** - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, детского – бального танца, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

2. **развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;

3. **воспитывающая** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели.

6. Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с учащимися возможно только при использовании педагогических **принципов и методов обучения.**

Принципы:

доступности и индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей и возрастных особенностей ребёнка);

постепенного повышения требований (постановка и выполнение всё более трудных новых заданий, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузок);

систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Организация занятий обеспечивается рядом **методических приёмов:**

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей является игра.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая танцевальная игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ педагога под счет, с музыкой.

Метод иллюстративной наглядности. Это и рассказы о танцевальной культуре, о стилях танца, знакомство с репродукциями, фото и видеоматериалами костюмов, танцевальных номеров и известных танцевальных коллективов и ансамблей танца.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Музыкальное сопровождение как методический приём. Правильно выбранная музыка несёт в себе все те эмоции и чувства, выразить

которые детей и учит педагог в танце, согласовывать свои движения с музыкой.

Концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, усложняя их.

Импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и в последствие дать возможность им самим фантазировать и импровизировать под музыку.

8. Материально-технические условия для реализации учебного предмета

- необходимое количество часов;
- светлый и просторный зал;
- деревянный, паркетный пол или специальное напольное покрытие для занятий хореографией;
- зеркальная стенка;
- аудио аппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы для концертов и конкурсов.

К музыкальному сопровождению необходимо предъявлять самые высокие требования и учить этому учащихся. Музыка должна быть эмоционально-выразительной, точно передающей характер движения, ритм, темп. Нужно твёрдо помнить, что при плохом сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

II. Содержание учебного предмета

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Азбука танца».

помогут, развить в них более раскрепощенную личность. Народный бинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях. А и

5. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendu, demi plie и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

Тематический план.

занятия проводятся 2 раза в неделю

п/п	Тематическое планирование.
.	<u>Вводное занятие.</u>
.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного

	сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
.	<u>Упражнения для разминки:</u> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди,

	одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
.	<u>Классический танец.</u> 1. <i>Постановка корпуса.</i> 2. <i>Положения и движения рук:</i> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3);

	- постановка кисти; - раскрытие и закрывание рук, подготовка к движению; <i>3. Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 6 позиции); - releve (по 6 позиции); - sette (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <i>4. Танцевальные комбинации.</i>
	- простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;

	- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <i>3. Танцевальные комбинации.</i>
.	Танцевальные этюды, танцы:
.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
.	Итоговое контрольное занятие.
ИТОГО: 62 часа	

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании первого года обучения учащиеся должны

знать и уметь:

Знает	имеет представление	Умеет
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о	Определять возможности своего

	мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиции ног; - releve; - demi – plie;

		- sette; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде	Сюжетный танец

	сценического искусства.	
--	-------------------------	--

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

IV. Формы и методы контроля. В конце первого года обучения проходит открытый итоговый контрольный урок

Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1991
2. Богданов Г. Несколько шагов к фольклорному танцу. - М. 1996
3. Буренина А.И. «Коммуникативные танцы - игры для детей». – Санкт-Петербург, 2004.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 2000.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730073

Владелец Шибеев Сергей Александрович

Действителен с 17.06.2024 по 17.06.2025