

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н.
Носцовой» Структурное подразделение «Школа искусств»

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 5 от "25" мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СКИК

/Алмаева Т.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ»**

уровень программы: базовый
для обучающихся 6-10 лет
срок реализации программы – 4 года

Автор-составитель:
Полякова Ю.С., преподаватель ГБПОУ СКИК

г. Сызрань, 2022

Оглавление

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.....	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП.....	5
2.1. Модуль «Хореография».....	5
2.2. Модуль «Гимнастика».....	7
2.3. Модуль «Ритмика».....	10
3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус.

Программа «Студия хореографии» рассчитана на 4 год обучения, предназначена для деятельности образовательного учреждения по подготовке детей возраста от 6 до 10 лет. Занятия по танцу с детьми содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию. В конечном результате занятия подводят учащихся к пониманию искусства танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Студия хореографии» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
8. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
9. Устава ГБПОУ СКИК;
10. Положение о СП «Школа искусств» ГБПОУ СКИК.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Студия хореографии» предназначена для деятельности образовательного учреждения по подготовке детей возраста от 6 до 10 лет.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа имеет художественную направленность, состоит из трёх модулей дополняющих друг друга, способствующих воспитанию разностороннему развитию детей: «Хореография», «Гимнастика», «Ритмика».

Программа «Студия хореографии» рассчитана на 4 года обучения, 36 учебных недель в год (с сентября по май), предназначена для деятельности образовательного учреждения по подготовке детей возраста от 6 до 10 лет. Недельная нагрузка по программе составляет 4 часа.

Структура программ:

Хореография – 72 часа в год

Танец – 144 часа в год

Гимнастика – 36 часа в год

Цель: подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

Задачи:

- Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;
- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Формировать навыки коллективного общения;
- Раскрыть индивидуальность

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ»

Объём учебного времени

Количество учебных недель в год составляет – 36. Продолжительность занятий – 40 мин. Между занятиями 5 минут перерыв.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов в неделю				Формы контроля
		1 учебный год	2 учебный год	3 учебный год	4 учебный год	
1.	Хореография	2	2	2	2	Открытый урок
2.	Гимнастика	1	1	1	1	Открытый урок
3.	Танец	4	4	4	4	Открытый урок
Всего часов неделю		7	7	7	7	
Всего часов в год		252	252	252	252	

В целях выполнения учебного плана необходимо предусмотреть часы работы концертмейстерам для проведения занятий по танцу из расчёта 50% общего количества часов, отведенных на каждый предмет. Часы работы концертмейстеров оплачиваются за счет бюджетных средств.

2.1. Модуль «Хореография»

Цель модуля: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников; привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи модуля:

- Прививать детям любовь к танцу
- Соразмерно сформировать их танцевальные способности
- Развивать чувство ритма
- Эмоциональную отзывчивость на музыку
- Танцевальную выразительность
- Координацию движения
- Ориентировку в пространстве
- Воспитать художественный вкус

Первый год обучения

№ Тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы	18	4	14	Контрольный урок
2.	Танцевальные элементы	15	4	11	Контрольный урок
3.	Танцевальные элементы	12	2	10	Контрольный урок
4.	Упражнения на ориентацию в пространстве	27	4	23	Контрольный урок
Итого		72	14	58	

1. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Изучаются следующие разделы:

1. Осанка и ось корпуса.
2. Пояснично-крестцовый пояс.
3. Плечевой и грудной пояса.
4. Руки.
5. Стопы.
6. Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

2. Танцевальные элементы.

- поклоны девочек и мальчиков;
- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- подскоки вперёд и назад;
- подскоки в комбинации с галопом;
- галоп;
- притоп;
- лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

3. Прыжки.

- прыжки по VI позиции;
- прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
- прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);
- лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

4. Упражнения на ориентацию в пространстве.

- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- «воротца».

Второй год обучения

№тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Элементы классического, народного и бального танцев	26	4	22	Контрольный урок
2.	Элементы партерной гимнастики	10	4	6	Контрольный урок
3.	Прыжки	12	2	10	Контрольный урок
4.	Танцевальные этюды и танцы	24	2	22	Контрольный урок
	Итого	72	12	60	

I. Элементы классического, народного и бального танцев

1. Шаги:

- Танцевальный шаг назад (в медленном темпе)
- Шаг на полупальцах назад;
- Шаг с высоким подъёмом колена вперёд на полупальцах; -
- Спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- Бег, сгибая ноги сзади;
- Бег, вынося прямые ноги вперёд.
- 2. Полуприседания по I, II, III позициям.
- 3. Выдвижение ноги:
 - в сторону из III позиции;
 - вперёд из III позиции;
 - вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.
- 4. Поднимание на полупальцы по III позиции
- 5. Прыжки на двух ногах по I позиции
- 6. Положение enface, положение epaulement
- 7. Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца
- 8. Русский переменный ход вперёд и назад в сочетании с руками
- 9. Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «ёлочка»
- 11. Присядка «мячик»(для мальчиков)
- 12. Вальсовая дорожка, двигаясь вперёд и назад

II. Элементы партерной гимнастики

1. Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола
2. Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях
3. Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях
4. Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине
5. Упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе.

III. Прыжки.

1. прыжки по VI позиции;
2. прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
3. прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);
4. лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колени вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

IV. Танцевальные этюды и танцы

1. Русский хоровод
2. Танцы в ритме вальса или лендлера.
3. Танцы в ритме минуэта или гавота.
4. Танцы в ритме польки, бальная полька
5. Танцы с элементами хип-хопа
6. Танцы с элементами эстрадных комбинаций

Третий год обучения

№тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	Контрольный урок
2.	Общеразвивающие упражнения	70	4	66	Контрольный урок
ИТОГО		72	6	66	

Вводное занятие.

Техника безопасности.

Теория. Правила техники безопасности. История танца.

Практика: Показ танцевальных номеров видеофильм.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава. Партерная гимнастика.

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Партерный экзерсис.

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Партерная гимнастика

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Элементы классического танца.

Позиции рук 1,2,3. Позиции ног 1,2,3.

Повороты.

Постановка корпуса.

Деми плие по 1,2,3 поз.

Ватман тандю по 1 поз. Вперёд, в сторону, назад.

Батман тандю по 1,2,3 поз. ног.

Гранд батман по 1,2,3 поз. ног.

Гранд батман.

Четвертый год обучения

№тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Народно-характерный танец	72	2	70	Контрольный урок
	Итого	72	2	70	

Формы и методы контроля, система оценок

Успеваемость учащихся по хореографии учитывается на концертах и открытых уроках.

Критерии оценивания, способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания. Устное оценивание

Индивидуальное достижение

(«отлично») Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

(«хорошо») Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;

(«удовлетворительно») Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;

(неудовлетворительно) Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;

2.2. Модуль «Гимнастика»

Цель модуля: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи модуля:

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

- Дать детям представление о влиянии на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие задачи:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Примерный тематический план на 1 - 4 год обучения

№тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подготовительная часть урока	12	3	8	Контрольный урок
2.	Основная часть урока	20	-	20	Контрольный урок
3.	Заключительная часть урока	5	-	5	Контрольный урок

ИТОГО	36	3	33	
--------------	-----------	----------	-----------	--

Первый, второй год обучения

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть урока

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение сидя на полу.
4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
6. Лежа на спине: «лягушка».
7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
8. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево. Ю. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
11. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
12. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
13. Исходное положение лежа на животе.
14. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
15. Лежа на животе «лягушка».
16. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
19. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
20. «Мостик» из положения лежа на спине.

Заключительная часть урока

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
2. Перескоки с ноги на, ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Третий, четвертый год обучения

Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах.

4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° — на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
6. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение.
4. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° .
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90° .
6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.
7. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° , затем на 90° .
8. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
10. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
11. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
12. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
13. Лежа на животе: «кольцо».
14. Лежа на животе: «качалка» с положением рук на затылке.
15. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги: поперечный шпагат с помощником.
16. Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
17. Круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой.
18. Круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочередные и одновременные.
19. Различные растяжки и шпагаты.
20. Переворот через голову — «кувырок».
21. Переворот на руках — «колесо».
22. Поворот на одной ноге на 360° .
23. Прыжки (до 32-х подряд):
 - по первой прямой и первой выворотной позициям;
 - на одной ноге;
 - трамплинные;
 - с поворотом на 180° , затем на 360° ;
 - поочередно с хлопками.

Заключительная часть урока

1. «Мостик» с помощником.
2. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.
3. Прыжки с хлопками.
4. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
5. Спокойная передача, броски и ловля мяча.
6. Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы.
7. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.
8. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
9. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.

10. Различные *porde brasi* движения на восстановление дыхания.
11. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
12. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.

Формы и методы контроля, система оценок

Успеваемость учащихся по хореографии учитывается на концертах и открытых уроках.

Критерии оценивания, способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания. Устное оценивание

Индивидуальное достижение («отлично») Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

(«хорошо») Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;

(«удовлетворительно») Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;

(неудовлетворительно) Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;

2.3. Модуль «Танец»

Цель модуля:

Цель:

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

Задачи:

- Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;
- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Формировать навыки коллективного общения;
- Раскрыть индивидуальность

Примерный тематический план
4 года обучения

№ тем	Наименование тем и задач	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Учебно-тренировочный	48	8	40	Контрольный урок
2.	Дисциплина – современный танец	48	8	40	Контрольный урок
3.	Танцевальные элементы и композиции	48	8	40	Контрольный урок
ИТОГО		144	24	120	

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;

- II- параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodiroll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flatback – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowinginthespace)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- goolwalk – отличная прогулка
- puchawaymove - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- handagainstwall- рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grandbatement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)

- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена endehorsis endedans, с подменной ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)

- battementjele с контракцией, через releve

- ronddejambearterre с контракцией и перегибом корпуса

- adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад

- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grandplie

- battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)

- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (попараллельнойпозиции).

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Минимально необходимый, для реализации в рамках образовательной программы «Студия современного танца» перечень аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- Учебный кабинет с зеркалами, напольным покрытием, фортепиано;
- концертный зал с роялем/фортепиано;
- звукотехническое оборудование (телевизор, персональный компьютер, колонки);
- библиотеку и помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал/класс).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вераксы Н.Е. От рождения до школы. Примерная основная общеразвивательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и поп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с. - ISBN 978-5-86775-813-4.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности:
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
6. Зарецкая Н., Рот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.