

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный
Дом детского творчества

Утверждаю:

Директор ДДТ



М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от 31.08 2018 г.

Рабочая программа

«Хореография»

Направленность: художественно-эстетическая

Возраст 7-14 лет. Срок освоения 1 год.

Автор программы:

Черкасова Ирина Михайловна

педагог дополнительного образования детей

МКУ ДО Усть-Удинского районного

Дома детского творчества

2018 г.

р.п. Усть-Уда

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Хореография», рекомендованная Главным Управлением школ Министерства Просвещения СССР 1986 года.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Основой занятий в хореографическом объединении является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание обучающихся. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, учитывая возможности обучающихся, руководствуясь целью гармонического развития личности ребенка.

Программа рассчитана на один год обучения, детей возраста 7-14 лет. Занимающиеся комплектуются в группу в зависимости от возраста. Группа формируется девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен обучающийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа. Особенностью данного курса является то, что наряду с популярными танцами он включает и бальные танцы, которые являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество.

Программа включает коллективную и индивидуальную работу с обучающимися, реализуемую через учебный процесс, постановочную и репетиционную деятельность. Занятия в каждой группе, как правило, проводятся два раза в неделю. Отчеты хореографического объединения планируются или в виде открытых занятий, или как концертные выступления. В течение года должно быть не больше 5–6 выступлений.

Цель программы: приобщение детей к искусству, хореографии, развитие художественного вкуса, воспитание естественной двигательной реакции через восприятие и переживание музыки.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**.

Образовательные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- осваивать основы народного, классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

- принимать участие в концертной жизни школы, участие в районных, областных смотрах художественной самодеятельности.

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- линия танца;
- направление движения; углы поворотов.

Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие.	2	1	1
2.	Азбука танцевального движения.	30	6	24
3.	Элементы классического восточного, эстрадного танцев.	30	4	26
4.	Элементы народных танцев.	30	4	26
5.	Элементы историко-бытовых танцев.	26	6	20
6.	Постановочная и репетиционная работа.	26	-	26
	Всего	144	21	123

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-2	Организационное занятие	2	1	1
2.	Азбука танцевального движения	30	6	24
3-4	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.	2	1	1
5-6	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.	2	1	1
7-8	Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.	2	1	1
9-10	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2	1	1
11-12	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2		2
13-14	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	2		2
15-16	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево).	2		2
17-18	Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно.	2	1	1
19-20	Фигурная маршировка с перестроениями: продвижения по кругу (внешнему и внутреннему).	2		2
21-22	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).	2		2
23-24	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).	2		2
25-26	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2	1	1
27-28	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2		2
29-30	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.	2		2
31-32	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.	2		2

3	Элементы классического восточного, эстрадного, бального танцев.	30	4	26
33-34	Тряска коленная, тряска ягодичная, подмышечные удары.	2	1	1
35-36	Восточный шаг путешественника, маятник, восьмёрка маленькая.	2		2
37-38	Сброс бедра, верблюды, волна, египетская походка, черпалочки.	2		2
39-40	Восьмёрка большая, штопор.	2		2
41-42	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2	1	1
43-44	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2		2
45-46	Направления движения, углы поворотов.	2	1	1
47-48	Направления движения, углы поворотов.	2		2
49-50	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца, направления движения, углы поворотов.	2		2
51-52	Выработка осанки, опоры, выворотности.	2		2
53-54	Специфика танцевального шага и бега.	2	1	1
55-56	Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.	2		2
57-58	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2
59-60	Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.	2		2
61-62	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2
4	Элементы народных танцев	30	4	26
63-64	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.	2	1	1
65-66	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.	2		2
67-68	дроби синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые.	2	1	1
69-70	Присядки с хлопнушкой, на полном приседе и с прыжком.	2		2
71-72	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2		2
73-74	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2	1	1
75-76	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2
77-78	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2
79-80	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2

81-82	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2
83-84	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2
85-86	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2
87-88	Шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	2		2
89-90	Импровизация танца на разученных движениях	2		2
91-92	Импровизация танца на разученных движениях	2	1	1
5	Элементы историко- бытовых танцев.	26	6	20
93-94	Манера персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка».	2	1	1
95-96	Поклоны и реверанс XVIII века (показ педагога). Простейшая композиция гавота (па де грае).	2	1	1
97-98	Особенности старинного танца XVIII века – гавота. Поклоны, позы, шаги.	2		2
99-100	Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.	2		2
101-102	Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.	2	1	1
103-104	Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически.	2		2
105-106	Упражнения на развитие навыков и умений (для корпуса рук, ног, головы в разном характере, темпе, ритме).	2	1	1
107-108	Музыкальные загадки, сказки, композиции.	2	1	1
109-110	Упражнения для развития художественно-творческих способностей.	2		2
111-112	Ходьба и бег, марш, прыжки, подскоки, галоп.	2		2
113-114	Танцы-игры на развитие творческих способностей.	2	1	1
115-116	Игры в скакалку, мяч», «собираем ягоду», «проснулись-потянулись».	2		2
117-118	Танцевально-ритмические этюды. Музыкально-ритмические игры.	2		2
6	Постановочная и репетиционная работа	26		26
119-120	Латиноамериканский танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно- двигательного аппарата.	2		2
121-122	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений,	2		2
123-124	Тренинг современной танцевальной пластики.	2		2
125-126	Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча, румбы,	2		2

	сальсы, мамбы.			
127-128	Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.	2		2
129-130	Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.	2		2
131-132	Индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.	2		2
133-134	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2
135-136	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2
137-138	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	2		2
139-140	Постановка танцев. Отработка номеров.	2		2
141-142	Постановка танцев. Отработка номеров.	2		2
143-144	Отчётный концерт.	2		2
	Всего	144	21	123

Содержание программы

1. Организационное занятие.

Цели и задачи, содержание и форма занятий в объединении. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление кабинета (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (туфли, репетиционный костюм, прически). Беседа с родителями о целях и задачах, перспективный план.

Практические занятия. Организация групп по возрастам. Выбор родительского комитета.

2. Азбука танцевального движения.

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

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: звездочка, конверт- (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.

Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

Практические занятия:

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий кружка границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы разных танцев.

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 колонны в шеренгу и обратно. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт- (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

3. Элементы классического восточного, эстрадного танцев.

Тряска коленная, тряска ягодичная, подмышечные удары. Восточный шаг путешественника, маятник, восьмёрка маленькая. Сброс бедра, верблюд, волна, египетская походка, черпалочки. Восьмёрка большая, штопор. Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца. Направления движения, углы поворотов. Выработка осанки, опоры, выворотности.

Специфика танцевального шага и бега. Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги. Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.

4. Элементы народных танцев.

Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, дробь синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые.

присядки с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком. Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки. Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.

Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед. Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.

Шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
Импровизация танца на разученных движениях

5. Элементы историко-бытовых танцев.

Манера персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка».

Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грае). Особенности старинного танца XVIII века – гавота. Поклоны, позы, шаги.

Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.

Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически. Упражнения на развитие навыков и умений (для корпуса рук, ног, головы в разном характере, темпе, ритме).

Музыкальные загадки, сказки, композиции.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей.

Ходьба и бег, марш, прыжки, подскоки, галоп.

Танцы-игры на развитие творческих способностей.

«Играем в скакалку, мяч», «собираем ягоду», «проснулись-потянулись»;

Танцевально-ритмические этюды. Музыкально-ритмические игры.

6. Постановочная и репетиционная работа.

Латиноамериканский танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча, румбы, сальсы, мамбы. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа. Индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.

Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Постановка танцев. Отработка номеров. Отчётный концерт.

Критерии оценки

Главным результатом программы является сплоченный детский коллектив с устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

Пройдя все этапы образовательного процесса в коллективе, наши воспитанники приобретут следующие знания, умения и навыки:

- навыки музыкально-ритмической деятельности, правильного и выразительного движения;
- эмоциональную выразительность;
- усвоение основ классического, народно-сценического, современного детского танцев, бального, освоение хореографической терминологии;
- использование приобретенного творческого потенциала в процессе занятий и постановочной работе;
- понимание межличностных отношений в ходе общих дел;
- научатся аккуратности и дисциплинированности.

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни и укрепление его, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

Отчеты хореографического объединения планируются или в виде открытых занятий, или как концертные выступления.

Методические рекомендации

Для занятий детского объединения по хореографии желательно иметь просторное помещение с деревянным некрашеным полом, оборудованное специальными станками и зеркалами. (Станок представляет собой хорошо отполированную круглую палку диаметром 5 см, которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80–100 см от пола и 30 см от стены). Костюмы для занятий и специальную обувь ученики приобретают сами, по указанию руководителя.

Структура занятий должна включать в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление(экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал. Желательно выстраивать детей по росту - от меньших к большим;
- построение детей;
- поклон педагогу;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть занятия (основная):

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами.

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из танцевального зала.

Основными в освоении программы являются принципы *от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни, от эмоций к логике, от логики к ощущению.*

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур.

Освоение быстрых темпов происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в пол темпа под ту же музыку. После освоения фигуры при потере техничности можно возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Обучающиеся быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом, благодаря так называемому считыванию. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа (или в зеркало). Важнейший вопрос – постановка пары. Здесь нужно руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. В данном случае у педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно подобрать пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Обучающиеся старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать. Им можно объяснить конкретнее, какие мышцы и как надо включить в работу. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград, 2004.
4. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.
5. Использование дисков DVD .