

# АННОТАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

## "Хореографическое творчество (народный танец) "

### Учебный предмет "Гимнастика"

Данная программа адресована учащимся 1-2 года обучения хореографического отделения ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник». Срок реализации программы – 2 года.

Возраст обучающихся – 6,6-9 лет.

Объем учебного курса составляет 70 часов , из расчёта 35 часов в год.

Форма занятий: групповая , от 10 человек

Режим занятий: 1-2 год обучения — 1 раз в неделю по 1 часу.

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

**Цель программы:** комплексное эстетическое развитие личности учащегося.

При составлении программы была использована программа хореографическом отделении ДШИ № 6 г. Москвы .

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического

обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Гимнастика».

**Цель предмета** — преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

**Задачи предмета:** физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки;
2. корректировка физических недостатков строения тела;
3. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
5. воспитание психологических качеств личности;
6. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведенные в детских группах и группах юниоров.

## Краткие методические рекомендации

Занятия гимнастикой рекомендуется начинать в 1 классе школы искусств с детьми семилетнего возраста и проводить их по 1 часа в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 45 минутам.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: - подготовительную часть,  
- основную часть ,  
- заключительную часть.

Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый и второй годы обучения гимнастике, когда у ребенка семи-восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениям: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, *что* делают, зачем надо делать *так*, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся,

сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа.

В конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные уроки.

На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

## **Первый год обучения**

### **Задачи**

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

## **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  $45^\circ$ , 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.
10. 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 поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

### **Второй год обучения**

#### **Задачи**

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.

3. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
5. Изучение приемов правильного дыхания.

### **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  $45^\circ$  — на месте и с продвижением вперед и назад.

### **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  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$  с опусканием в исходное положение.
4. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .
6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.
7. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .

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.

### **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.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);  
наглядный (наблюдение, демонстрация);<sup>4</sup>  
практический (упражнения воспроизводящие и творческие)

## **Материально-техническое оснащение учебного процесса**

Необходимыми условиями реализации предлагаемой программы является наличие:

просторного, светлого, хорошо проветриваемого помещения для проведения занятий, оборудованного хореографическими станками, зеркалами, ровными полами, ковриками для партерного экзерсиса. фортепиано, аудиоаппаратуры.

специальных костюмов: мягких балетных туфель, гимнастических купальников и юбочек для девочек, футболок и шорт для мальчиков.

## **Учебный предмет « Ритмика и танец»**

Данная программа адресована учащимся 1-2 год обучения хореографического отделения ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник». Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления. Срок реализации программы - 2 года.

Возраст обучающихся: 6,6-9 лет

Объем учебного курса составляет 210 часов, из расчета 105 часов в год.

1-2 год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Форма занятий: групповая, от 10 человек

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) ,в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья. Для коррекции нарушений развития, социальной адаптации и оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей, методов и способов общения и условия, которые в максимальной степени

способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности. А также их социальному развитию, в том числе посредством организации инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец».

#### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

- Социальная адаптация детей;
- Эстетическое развитие;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Укрепление здоровья;
- Воспитание трудолюбия;

#### **ЗАДАЧИ:**

- Воспитать музыкальные способности;
- Формировать двигательные навыки и умения;
- Развить физические данные, координацию движений, хореографическую память, пластичность;
- Научить взаимосвязи музыки и движения;
- Овладеть свободой движений;
- Активизировать творческие способности;
- Приобщить к хореографическому искусству.

Программа «Ритмика и танец» состоит из 3 –х разделов:

*1.Хореографическая азбука.*

*2.Музыка и танец.*

*3.Танцевальные этюды и композиции.*

Первый раздел предусматривает:

- приобретение учащимися двигательных навыков,
- развитие физических данных необходимых для занятий (шаг, подъём, выворотность, гибкость),
- овладение большим объёмом новых движений,
- развитие координации,
- формирование осанки.

Второй раздел предусматривает:

- приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты,
- воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает:

изучение разноплановых танцев: образных («Пингвины» и т.д.), балльные («Сударушка», «Вару-вару» и т. д.), детские («Чунга -Чанга», «Паровозик»), современных ритмах («Стирка», «Диско» и т. д.), которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувство

ансамбля.

Изложенный в программе курс ориентирован на детей 7 – 10 лет, рассчитан на 2 года обучения и изучается параллельно с курсом слушание музыки, музыкальный инструмент.

**первый год обучения**

| № | ТЕМЫ  | Количество часов |    |       |
|---|---|------------------|----|-------|
|   |   | Т                | П  | ВСЕГО |
| 1 | <i>Вводное занятие</i><br>(техника безопасности)  | 1                | -  | 1     |
| 2 | <i>Теоретическая часть</i><br>Ознакомление с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания, развитие сознательного управления своим телом.  | 5                | -  | 5     |
| 3 | <i>Подготовительная часть</i><br><b>Разминка по кругу: Виды шагов и бега</b> Разминка на середине   | 12               | 14 | 26    |
| 5 | <i>Основная часть</i><br>Экзерсис на полу Лежа на спине и сидя на полу, лежа на животе напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах, «лягушка», «корзиночка». Элементы классического танца | 13               | 20 | 33    |
| 6 | <i>Заключительная часть</i>   | 14               | 22 | 36    |

|          |  |           |           |            |
|----------|--|-----------|-----------|------------|
|          | Подскоки по первой прямой позиции : на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону<br>перескоки с ноги на ногу<br>Музыка и танец. |           |           |            |
| <b>7</b> | <b>Итоговые организационные мероприятия</b>  | -         | 4         | 4          |
|          | <b>ИТОГО:</b>  | <b>45</b> | <b>60</b> | <b>105</b> |

### Второй год обучения

| №        | ТЕМЫ   | Количество часов |    |       |
|----------|--|------------------|----|-------|
|          |  | Т                | П  | ВСЕГО |
| <b>1</b> | <i>Вводное занятие</i><br>(техника безопасности)   | 1                | -  | 1     |
| <b>2</b> | <i>Теоретическая часть</i><br>Ознакомление с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания ,развитие сознательного управления своим телом. | 5                | -  | 5     |
| <b>3</b> | <i>Подготовительная часть</i><br><b>Хореографическая азбука</b><br><b>.Экзерсис на полу .</b>  | 12               | 14 | 26    |
| <b>4</b> | <i>Основная часть</i><br>Элементы классического танца и народного танца.   | 13               | 20 | 33    |

|          |   |           |           |            |
|----------|---|-----------|-----------|------------|
| <b>5</b> | <b>Заключительная часть</b><br>Музыка и танец. Танцевальные этюды и композиции. | 14        | 22        | 36         |
| <b>6</b> | <b>Итоговые и организационные мероприятия</b>                                   | -         | 4         | 4          |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>45</b> | <b>60</b> | <b>105</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Раздел I. Хореографическая азбука*

#### *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,
- «лошадка».

#### *Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Разминка на середине:

- упражнения для головы, шеи и плечевого пояса,
- упражнения для корпуса,
- упражнения для ног,
- прыжки

#### *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.

#### *Тема 1.4. Фигурная маршировка.*

- Виды рисунков танца (круг, змейка, колонна и т.д.):
- Виды фигур («звёздочка», «воротца» и т.д.):
- Виды шагов и ходов (марш, галоп и т.д.).

#### *Тема 1.5. Элементы классического танца*

Изучаются на середине зала и лицом к станку:

- понятие: середина класса, 8 точек, по линии танца;
- постановка корпуса;
- позиции ног и рук; preparation для рук;
- releve на полупальцы по I, III, VI позициям
- demi- plie,;
- перевод рук из позиции в позицию;
- перегибы корпуса у станка.

#### *Тема 1.6. Элементы народного танца.*

Позиции рук и preparation; положение рук на талии; положение рук в паре; простейшие элементы русского танца:

- шаг с носочка, с каблука, переменный, «пике»;
- «ёлочка», «припадание», ковырялочка, «гармошка»;
- вращения по точкам;
- притопы и перетопы;
- «мячик», простейшие хлопучки,

## ***Раздел II. Музыка и танец.***

### *Тема 2.1. Связь музыки и движения.*

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после исполнения музыкального вступления. Понятия о трёх музыкальных жанрах: *марш-танец-песня*.

### *Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях*

Понятия о музыкальных темпах: медленный, быстрый, умеренный. Выполнения движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

### *Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.*

Понятия о динамике (*forte, piano*) музыкального произведения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

### *Тема 2.4. Музыкально – танцевальные игры.*

Музыкально-танцевальные игры предназначены для разгрузки учащихся, для подведения итогов урока. Способствуют творческой активности, развивают фантазию, внимание, чувство ритма, воображение, ориентацию в пространстве.

- «Солдаты и шпионы» (научить детей двигаться в соответствии с характером музыки);
- «Эхо» (научить выделять ритмический рисунок хлопками, притопами);
- «Цветы» (закреплять у детей умение узнавать музыкальные жанры) и т.д.

## ***Раздел III. Танцевальные этюды и композиции.***

### *Тема 3.1 Парные композиции.*

- Изучение образных танцев («Весёлые гномы», «Пингвины», «Лучик солнца» и т.д. по выбору преподавателя)
- Изучения детских танцев («Чунга – Чанга», «Зелёный вагончик», «Домовёнок Кузя»)
- Изучение бальных танцев («Полька», «Падеграсс», «Сударушка» и т.д.)
- Изучение танцев в современных ритмах («Стирка», «Диско», и т.д.).
- Изучение русского танца («Барыня», «Лирический» и т.д.).

### *Тема 3.2. Массовые композиции.*

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.

- Изучение массовых композиций. («Танец утят», «Весёлые друзья», «Цветы Востока», «Новогоднее настроение» и т.д.).

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем от 10 человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

*Основные методы работы:*

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательное образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

На уроках «Ритмики и танца» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок делится на 3 части:

*подготовительную,*

*основную*

*заключительную.*

Первая включает маршировку и разминку, экзерсис на полу.

Вторая - изучение элементов классического и народного танцев, основ музыкальной грамоты, танцевальных элементов и их комбинирование (подготовка к репертуару).

Третья включает работа над этюдами и композициями, закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

Основные педагогические принципы:

- системность,
- доступность,
- последовательность,
- учёт возрастных особенностей,
- заинтересованность.

### **Материально-техническое оснащение учебного процесса**

Необходимыми условиями реализации предлагаемой программы является наличие:

просторного, светлого, хорошо проветриваемого помещения для проведения занятий, оборудованного хореографическими станками, зеркалами, ровными полами, ковриками для партерного экзерсиса. фортепиано, аудиоаппаратуры.

специальных костюмов: мягких балетных туфель, гимнастических купальников и юбочек для девочек, футболок и шорт для мальчиков.

## **Учебный предмет «Классический танец»**

Данная программа адресована учащимся 3-7 года обучения хореографического отделения ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник». Срок реализации программы - 5 лет.

Возраст обучающихся: 6,6-9 лет

Объем учебного курса составляет 612,5 часов ,из расчёта 122,5 часа в год.

Вид учебной группы – постоянный состав.

Форма занятий : групповая ,от 10 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1.5 академического часа

1 раза в неделю по 0.5 академического часа

**АКТУАЛЬНОСТЬ** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г.Москвы ДШИ «Родник» Занятия классического танца закладывают основы гармоничного развития личности, учат управлять своим телом, использовать в полной мере заложенные в каждом человеке возможности к движению.

**ЦЕЛЬ программы:** комплексное эстетическое развитие личности учащегося посредством изучения основ хореографического искусства.

**ЗАДАЧИ программы:**

*сформировать представление о:*

- основной терминологии классического танца;
- становлении и развитии русской балетной школы;
- специфике позитивного имиджа учащегося;
- сущности и функциях культуры невербального поведения в процессе поликультурного общения;

- основной терминологии связанной с технологией эффективного взаимодействия в поликультурном обществе;

- о нравственной стороне человеческих отношений, опираясь на поступки детей, образы героев произведений хореографического искусства;

*познакомить* с нравственными понятиями и их противоположностями;

*способствовать:*

- освоению художественно выразительных средств хореографического искусства;

- формирование основ физической культуры и навыков здорового образа жизни;

- развитию координации движений;

- приобретению умения овладевать пространством; чувствовать тело и управлять им; уверенности и внутренней раскованности телодвижений, их смысловой, выразительности, музыкальности;

- постижению различных аспектов языка тела, сопровождающих бытовое и сценическое общение (мимики, взглядов, выразительности поз и движений рук, головы, ног, корпуса);

*научить:*

- контролировать как собственное поведение, так и поведение других участников общения для достижения наибольшей эффективности общения;

*воспитывать:*

- активных и эрудированных культуропользователей;

*заложить:*

- прочные основы понимания того, что имидж человека и его культура общения определяет готовность окружающих действовать по отношению к нему определенным образом.

При определении содержания программы автор - составитель исходил из трактовки процесса формирования личности, высказанной В.В. Яхвенко: «Путь формирования личности начинается с постижения общественного устройства и уяснения места, занимаемого личностью в существующем составе общественных групп и объединений, продолжается освоением применяемых в обществе семиотических (знаковых) систем, приводит к пониманию необходимости и значимости отдельных аспектов общественного сознания, под воздействием которого формируется экономика, культура, политика и образование. Наконец, личность должна дать себе всестороннюю самооценку, осознать себя и сформировать собственный стиль осмысленного поведения».

При составлении данной программы автор опирался на программу «Классический танец» для хореографических училищ по специальности №2108 «Артист балета» Министерство культуры РФ по учебным заведениям искусств.

Особенностями данной программы является:

- 1) нагрузки рассчитаны на детей которые не прошли жесткий профессиональный конкурс, но желающие заниматься хореографией.
- 2) знакомство с историей классического танца.

На подготовительном и первом этапе – начальная хореографическая подготовка – достигается развитие двигательной функции профессиональных данных (шаг, прыжок, подъем, выворотность; исправление недостатков в осанке, постановка корпуса, рук, ног, головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие экспериментальных навыков координации); осанка (положение головы, шеи, плечевого пояса, ног и ступней) как основная нить связывающая с элегантностью и красотой, способы координации осанки.

Второй этап – основная хореографическая подготовка. Этот этап – главный в хореографической подготовке. На данном этапе изучаются движения классического экзерсиса у станка и на середине, происходит ускорение темпа урока, исполняются движения на полупальцах, сочетание движений становится более разнообразным.

Третий этап – творческое обучение. Как и на первых этапах, вырабатывается правильность и чистота исполнения, развивается сила и выносливость, танцевальность, артистичность, что позволяет детям успешно выступать на конкурсах и фестивалях; определяются талантливые дети; продолжается изучение больших прыжков, техники на пальцах.

Данная программа предполагает уделять особое внимание на занятиях вопросам, связанным с особенностями эффективного поликультурного общения на основе осмысления сущности и функций культуры невербального поведения и постижения различных аспектов «языка тела»; накопления представлений о нравственных нормах, формирования доброжелательных взаимоотношений.

Реализация процесса обучения и воспитания осуществляется во время занятий в классе. Важны для учащихся индивидуальный показ движений, рассказ, объяснение.

*Ожидаемые результаты.* Предполагается, что по окончании курса обучения учащиеся:

- освоят художественно-выразительные средства хореографического искусства;
- сформируют основы физической культуры;
- получат знания по основной терминологии классического танца и о становлении русской балетной школы;
- разовьют координацию движений, умение овладевать сценическим пространством;
- разовьют уверенность и внутреннюю раскованность телодвижений, их смысловую выразительность.

*На 1 этапе* учащиеся приобретут правильную постановку корпуса, ног, рук, головы; сформируют осанку, ознакомятся с музыкально-ритмической координацией движений, овладеют управлением своим телом.

*На 2 этапе* - изучат терминологию классического танца; усовершенствуют навыки четкости и чистоты исполнения; разовьют координацию движений, силу и выносливость в исполнении; получают представление о том, что каждое движение должно выполняться выразительно и артистично.

*На 3 этапе* - усовершенствуют технику отделки пройденных движений, их выразительности и артистичности; приобретут исполнительские навыки; будут активными участниками концертов, конкурсов, фестивалей.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи обучения классическому танцу, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход обучению хореографии. Он заключается в гармоничном сочетании хореографии, музыки, пластики.

Программа разработана с учетом возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенного обучения движения от простого к сложному.

Например, в программе подготовительного отделения используется игровая форма обучения. Для старшего возраста традиционная форма обучения классическому танцу.

Не менее важной частью педагогического процесса, является личностное развитие воспитанников, посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения и культуры общения. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Его внешний вид, тон голоса, выражение лица, а так же настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, — все должно находиться в гармоничном соответствии поставленных задач и используемых средств обучения. Вечное стремление к самосовершенствованию, использование новых техник позволяет педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значит, и коллектив будет двигаться вперед. Далеко не все дети пришедшие в школу становятся настоящими танцорами.

В процесс обучения включаются не только ученики, педагоги, но и их родители. Конечно, все педагоги понимают, как

важна поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребенку. Умение правильно наладить взаимоотношение с родителями, понять их и заразить общим делом, сплотить в единый творческий коллектив, является одним из главных методических приемов обучения детей.

Важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях детей и родителей по вопросам оптимального распределения нагрузки, общения в группе сверстников, а так же в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество реализации программы и положительно проявляется в творческих результатах.

Когда учащиеся начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Осознание своих способностей достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевою активность, укрепляет веру в свои силы.

Наиболее действенными **методами нравственного воспитания** являются:

- традиционно принятые: убеждение, упражнение, поощрение, принуждение;
- метод наглядного примера.

В качестве воспитательных примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива (высокие достижения его отдельных учеников в результате многолетнего и упорного труда на учебных занятиях и на репетициях и т.д.), примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися артистами на ответственных спектаклях, концертах, международных конкурсах и др.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для осуществления реализации данной программы необходимо: профессиональный педагог, концертмейстер, просторный, оборудованный, проветриваемый класс для проведения занятий, оснащенный станками, специальным покрытием для пола, зеркалами, видео и аудиотека, фортепиано.

Для более успешной реализации этой Программы необходимы средства для пошива костюмов, создания декораций, приобретения музыкальных материалов. Наша сцена ограничивает возможность показа массовых номеров, что является минусом при выходе на большую сцену.

## **Учебный предмет « Народно-сценический танец»**

Данная программа адресована учащимся 3–7 года обучения отделения народного танца ГБУДО г.Москвы ДШИ «Родник».

Срок реализации программы 5 лет.

Объем учебного курса составляет 525 часа из расчета 105 часов в год.

Возраст обучающихся: 6,6-9 лет.

Режим занятий: 3-7 год обучения 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Форма занятия: групповое, от 10 человек

**АКТУАЛЬНОСТЬ** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г.Москвы ДШИ «Родник», а также важностью приобщения подрастающего поколения к традициям русской национальной культуры. Занятия по курсу «Народно сценический танец», направленные на обучение и развитие детей в творческом коллективе. В основе развития личности ребенка лежит русский танец. Он близок детям, и благодаря богатству образов, танцевального языка, мелодиям, знакомству с народным костюмом представляет собой ценнейший материал для художественного развития учащихся. Вместе с тем, русский танец воспитывает в детях чувство любви и уважения к народному танцевальному творчеству и к запечатленным в танце народным традициям.

**ЦЕЛЬ программы:** комплексное эстетическое развитие личности учащегося посредством изучения основ танцевального народного искусства.

## **ЗАДАЧИ программы:**

*способствовать* освоению учащимися:

- основных элементов русского народного танца;
- формирование основ физической культуры и навыков здорового образа жизни;
- развитию координации движений;
- умения овладевать пространством; чувствовать тело и управлять им; уверенности и внутренней раскованности телодвижений, их смысловой, выразительности, музыкальности;

*развивать:*

- развитие фантазии и образного мышления учеников в области хореографии, обогащение из представлений об искусстве;
- умение овладевать пространством, двигаться по площадке в различных рисунках;
- умение создавать сценический образ;

*научить:*

- точному исполнению ритмического рисунка танца;
- правильной передаче смысла танца;
- чистоте стиля и хорошей манере исполнения;
- двигаться по площадке в различных рисунках;

*овладеть* навыками хореографии: пластичностью, гибкостью и растяжкой;

*сформировать* представление:

- о народных обрядах, традициях в жизни и истории русского народа;

*воспитывать:*

- чувства ансамбля у детей;

*способствовать* сохранению русской народной культуры;

При составлении данной программы автор опирался на программу «Народно-сценический танец» для хореографических отделений ДМШ и ДШИ. Составитель – профессор Борзов А.А. Особенностью данной программы является то, что народно-сценический танец изучают уже на первом году обучения. Им нужно предоставить возможность максимального развития заложенных в каждом из них способностей в самой школе и реализовать их в соответствующем репертуаре.

На каждый год обучения предлагается определённый минимум умений, навыков, сведений по хореографии. Руководитель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы отделения.

Особенностью обучения ребёнка, по данной программе, является максимально возможное знакомство его со сценой. То есть ученик уже на первом году обучения может выйти на сцену и участвовать в концерте в меру своих сил.

### **1 год обучения- 3класс**

На 1-ом году обучения учащиеся знакомятся с системой народно-сценического танца, основными этапами его развития. Основными задачами 1-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях у станка и на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и упражнений на развитие координации. Все упражнения и движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде. По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений на них составляются несложные комбинации.

### **2 год обучения- 4 класс**

Задачами обучения на 2-ом году по народно-сценическому танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Изучаются более усложненные движения у станка и на середине зала. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Это всех видов выстукивания, присядки и др. Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

### **3 год обучения- 5 класс**

Задачами 3-го года обучения является умение исполнять технически сложные комбинации и этюды в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объединять движения в более сложные по композиции комбинации и этюды. Особое внимание уделять выразительности исполнения и донесения характера и точной манеры исполнения изучаемого народного танца. Развитию навыков ансамблевого исполнения более сложных, технически насыщенных танцев. Повторению пройденных ранее элементов танцев, в более сложных сочетаниях. Изучению новых народных танцев.

#### **4-5 год обучения-6-7 класс**

Задачами 4 – 5-го годов обучения является совершенствование пройденного и освоение методики исполнения более сложных комбинированных движений у станка и на середине зала в сложных ритмических рисунках и ускоренном темпе. Экзерсис у палки должен занимать примерно 20 минут. Комбинации должны быть короткими по насыщенности, более сложными технически и по координации. Но в основе курса должна быть середина.

Задачами обучения являются: освоение более сложных элементов народно-сценического танца, раскрытия национального характера и манеры исполнения, освоение танцевальных элементов в образных танцах.

**Основными направлениями образовательной деятельности на занятиях по народно сценическому танцу являются:**

Освоение теоретического материала.

Практические занятия для развития творческих умений и танцевальных навыков.

Просмотр слайдов и видеофильмов.

#### ***Ожидаемые результаты***

Предполагается, что учащиеся по окончании:

- *первого года обучения* приобретут правильную постановку корпуса, ног, рук, головы; приобретут навыки формирования осанки, ознакомятся с музыкально–ритмической координацией движений, овладеют управлением своим телом; изучат небольшие комбинации русских народных танцев

- *второго года обучения* изучат терминологию народного танца, усовершенствуют навыки четкости и чистоты исполнения, разовьют координацию движений, силу и выносливость в исполнении, получат представление о том, что каждое движение должно выполняться выразительно и артистично.

- *третьего года обучения* учащиеся показывают знание методики исполнения проученных движений у станка для 3-го года обучения, а также методику исполнения основных ходов и движений, положений корпуса, ног, рук, головы, положений в паре, манеру исполнения проученных народного танца на 3-ем году.

- *четвертого и пятого года обучения* учащиеся смогут развить выразительность в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук; освоят быстрый темп исполнения народных движений у станка и новые элементы народного танца на середине

зала. Особое внимание необходимо обратить на музыкальность, выразительность и технику исполнения, учащиеся показывают знание всего пройденного материала у станка и на середине зала. Особое внимание следует уделять раскрытию национального характера и манере исполнения народно-сценического танца.

*после всего курса обучения:*

*освоят:*

- основные элементы русского народного танца;
- художественно-выразительные средства народно сценического танца;

*разовьют:*

- координацию движений, уверенность и внутреннюю раскованность телодвижений, их смысловой выразительности, музыкальности;
- умение овладевать пространством; двигаться по площадке в различных рисунках;
- умение создавать сценический образ;

*научатся:*

- точно исполнять ритмический рисунок танца;
- правильно передавать смысл танца;
- чистоте стиля и хорошей манере исполнения;

*овладеют* навыками хореографии: пластичностью, гибкостью и растяжкой;

*сформируют* представление:

- о народных обрядах, традициях в жизни и истории русского народа;

*разовьют:*

- чувства ансамбля;
- навыки культурного общения

*будут способствовать* сохранению русской народной культуры.

## **Методическое обеспечение программы.**

1. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;

принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

### *Принципы дидактики:*

принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;  
принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;  
принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного, бального танца;  
принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;  
принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью объясняются элементарные основы танцевальных движений и музыкальной грамоты.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Важным условием выполнения образовательной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;  
качественное освещение в дневное и вечернее время;  
музыкальная аппаратура, аудиозаписи,  
специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);