

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Экология детства» городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
протокол № _____
_____ августа 20__ г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореографический коллектив «Azart»**

Возраст обучающихся: 5 - 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Тимашова Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Самара, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт программы.....	2
Пояснительная записка.....	3
Модуль «Гимнастика».....	14
Модуль «Музыкально-ритмические занятия».....	20
Модуль "Современный танец».....	24
Модуль "Актерское мастерство».....	32
Модуль "Постановка танцев».....	39
Методическое обеспечение.....	46
Список использованной литературы.....	47
Приложение № 1 «Календарный учебный график».....	49
Приложение № 2 «Правила поведения и техника безопасности на занятиях хореографией».....	50
Приложение № 3 «Диагностика по образовательной программе «Azart».....	52
Приложение № 4 «Календарно-тематический план на учебный год».....	54

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографический коллектив «Azart»
Составители программы	Тимашова Алина Сергеевна, педагог дополнительного образования
Образовательное учреждение, реализующее программу (адрес, телефон)	МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о. Самара, г. Самара, Студенческий переулок, 2 телефон 242 -30 -37
Возраст учащихся	5-15 лет
Срок реализации	3 года
Год разработки	2017 г., в редакции 2019 г.
Направленность программы	художественная
Вид программы	модифицированная
Уровень освоения образовательных результатов	углубленный
Форма организации	групповая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на приобретение навыков позитивного общения и развитие творческих способностей через освоение современных, эстрадных хореографических направлений, таких как джаз-модерн танец, хип-хоп и т.п.

Направленность программы: художественная.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографический коллектив «Azart» состоит модулей:

– на 1-м году обучения - 3 модуля: «Гимнастика», «Музыкально ритмические занятия», «Современный танец»;

– на 2-м году обучения - 5 модулей: «Гимнастика», «Музыкально ритмические занятия», «Современный танец», «Актерское мастерство», «Постановка танцев»;

– на 3-м году обучения - 4 модуля: «Гимнастика», «Современный танец», «Актерское мастерство», «Постановка танцев».

Актуальность программы:

Данная программа разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196).

Программа реализуется в рамках Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, где говорится, что мы должны «воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. При этом образовательные учреждения должны постоянно взаимодействовать и сотрудничать с семьями обучающихся, другими субъектами социализации, опираясь на национальные традиции».

Поэтому содержание программы направлено на:

- удовлетворение потребности общества и детей в решении задач нравственного воспитания детей и на обеспечение целостного развития личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся.

Педагогическая целесообразность

Приобщить детей к национальной культуре и достигнуть главной цели программы помогают следующие формы и средства образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические методы обучения. Они помогают наиболее полно решать задачи по социальному, культурному и профессиональному самоопределению, интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

При подборе тренировочных упражнений педагогом учитываются анатомо-функциональные особенности, физическая подготовка и психическая характеристика детей. Объем нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки увеличивается постепенно с сохранением пропорционального соотношения между общей физической и технической подготовкой. В процессе физической подготовки учащихся происходит параллельное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей групп детей в ансамбле.

Для детей 5-6 лет ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра. В этом возрастном периоде ребенок воспринимает мир посредством своего воображения, что учитывается при проведении урока. В упражнения и танцевальные этюды вводится образная составляющая. В 5-6 лет у детей ярко выражена потребность в движении, это «возраст двигательной расточитель-

ности», поэтому в обучении детей учитывая данный аспект, за упражнениями и этюдами в медленном темпе следует умеренный и быстрый темп.

На занятиях групп 7-10 лет используются игровые формы, направленные на:

- раскрепощение, снятие страха оценки,
- формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы,
- восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах,
- развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Так как для ребят этого возраста свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Детям этого возраста тяжело сконцентрировать внимание на медленном и методичном исполнении экзерсиса у станка. Поэтому в работу у станка вводятся танцевальные движения, как на месте, так и в продвижении (на круг, линии, диагонали, змейки и т.д.), прыжки.

Учащиеся 11-15 лет. Для данной возрастной группы приоритетны игровые, соревновательные формы и методы, коллективная творческая деятельность (КТД), работа в микрогруппах, частая смена состава микрогрупп и позиции участников в совместной деятельности. Выбор методов и форм проведения занятий обусловлен возрастными особенностями воспитанников: показ, воспроизведение, анализ, самостоятельная проба. Важную роль на этом этапе играет метод упражнений, отработки техники через многократное повторение. Активно используются методы создания системы образов, методы тактильного ощущения, самоконтроля.

Цель программы:

Содействие разностороннему развитию личности ребенка, в том числе творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основам хореографии;
2. Научить основам современного танца;
3. Обучение умению слышать и чувствовать музыку;
4. Научить правилам поведения на сцене.

Развивающие:

1. Развивать музыкально-ритмические способности;
2. Развивать у учащихся пластичность и чувство ритма;
3. Совершенствовать физическое развитие (правильная посадка головы, осанка, ловкость, сила, координация движений);
4. Развивать танцевальные, физические и творческие способности обучающихся, учитывая возрастные особенности.

Воспитательные:

1. Воспитывать личность, способную адаптироваться в современном обществе;
2. Формировать у обучающихся культуру общения и поведение в социуме;
3. Прививать навыки культурного общения и уважения в процессе выступлений;
4. Создавать атмосферу доброжелательности, взаимопонимания, взаимопомощи в творческом коллективе;
5. Мотивировать на занятия хореографией;
6. Создавать оптимальные условия для успешного взаимодействия между педагогом и детьми.

Возраст детей: 5-15 лет

Количество детей в группе: 12-15 человек.

Наполняемость групп соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14.

1 год обучения - 12-16 человек, 2 год обучения – 12-15 человек, 3 год обучения – 12-15 человек.

Группы формируются по возрастному признаку и физическому развитию.

1 группа – от 5 до 7 лет

2 группа – от 8 до 10 лет

3 группа – от 11 до 15 лет

Психофизиологические особенности обучающихся 1 группы

Для детей данной возрастной категории ведущей потребностью является потребность в общении. Им свойственна творческая активность и присуще проявление произвольности всех психических процессов. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно.

У детей этой возрастной группы еще не закончено окостенение не только всех отделов грудной клетки, но и фаланг пальцев кистей рук. Слабо развиты мышцы пальцев.

Также у них достаточно развиты крупные мышцы тела, рук и ног, но мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночника при сидении, относительно слабы, и при длительном статическом напряжении возникает утомление мышц, ребенок начинает менять позу, искать точку опоры, и его позвоночник легко поддается деформирующим влияниям. Кроме того, в этом возрасте отмечается преобладание тонуса мышц сгибателей над разгибателями, поэтому дети часто принимают неправильные позы.

Рекомендации

В физическом воспитании детей 5-7 лет важно соблюдать принцип постепенного увеличения физических нагрузок, который реализуется в проведении разминки перед выполнением физических упражнений, в плавном пе-

переходе от работы большой интенсивности и средней к состоянию покоя. Несоблюдение этого принципа может приводить к нарушению работы сердечной мышцы.

Психофизиологические особенности обучающихся 2 группы

Этот возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Ведущая потребность у ребят этого возраста - общение со сверстниками. В поведении проявляется склонность к риску, острым ощущениям. Наблюдается быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием. Появляется необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости). Наряду с этим еще слабо сформирована эмоционально-волевая сфера, ответная реакция замедленная (подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания).

Рекомендации:

- слушать, признавать и принимать чувства ребёнка;
- относиться к нему с уважением; - быть честным с ребёнком;
- делать только конкретные замечания, не использовать выражения типа: "Ты всегда...";
- предоставить ребёнку брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора;
- следует привлекать ребёнка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни, уважать его чувства, потребности, желания, предложения, разумные решения;

– предоставлять ребёнку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы, проявлять или не проявлять свои творческие способности;

– быть для ребёнка хорошим примером: быть о себе достаточно высоко-го мнения, действовать, исходя из своих интересов;

– избегать назидательности;

– принимать ребёнка всерьёз, считаться с его суждениями.

Психофизиологические особенности обучающихся 3 группы

Это период больших физических возможностей в развитии двигательных качеств. Улучшаются координационные способности, силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В работу вводятся элементы повышенной технической сложности. Вращения, пируэты, силовые прыжки, а также более сложные и разнообразные танцевальные комбинации.

Рекомендации:

При построении учебного процесса 11 - 15 лет с учащимися рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Дело в том, что учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности детей в учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей детей.

Сроки реализации

программа рассчитана на 3 года обучения,

1-й год обучения – 144 часа

2-й и 3-й год - по 216 часов

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности: всем составом, по группам.

Режим занятий:

первый год обучения - 4 часа в неделю (2 дня по 2 часа).

второй и последующие года обучения - 6 часов в неделю (3 дня по 2 часа).

Для детей 5-7 лет продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа (по 20 минут) и перерыв - 10 мин. Для детей от 8 лет продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа (по 40 минут) и перерыв - 10 мин. В соответствии с приложением № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа реализуется в течение учебного года в соответствии с учебным календарным графиком (приложение № 1) и календарно-тематическим планом на текущий учебный год (приложение № 4).

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

В процессе освоения данной программы учащийся:

1 год обучения

Должен знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений в современном танце.
- понятия о пространстве класса, понятия: линия, ряд, шеренга, круг.; основные «степы» и «качи» современных направлений.

Должен уметь:

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, отмечать в движении музыкальные фразы, несложный ритмический рисунок;
- ориентироваться в пространстве класса, воспринимать задания и замечания педагога, направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы, точно и правильно выполнять позиции ног, рук, заданные движения;
- различать музыкальный размер, темп музыки;

– запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях.

2 год обучения

Должен знать:

- позиции ног, выполнять элементы современных танцев (хип – хоп).
- простейшие элементы современного эстрадного танца

Должен уметь:

- исполнять несложные современные танцы, построенные на способностях детей эмоционально воспринимать образы;
- дифференцировать работу различных мышечных групп: опорная рабочая нога.
- контролировать работу всех частей тела и согласовывать одновременную работу этих частей (координация);
- распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственной работой и музыкальным сопровождением.

3 год обучения

Должен знать:

- строение музыкальной фразы;
- понятия: слабая, сильная доля, такт, акцент;
- правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце.

Должен уметь:

- выполнять все изучаемые элементы джаз - модерн танца, современных направлений (хип-хоп) проявлять слаженность и музыкальность исполнения, выразительность общения между собой в танце;
- точно и правильно исполнять движения современных направлений;
- согласовывать одновременную работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях современного танца;

– различать музыкальный размер, темп, строго соблюдать цельность музыкальной фразы.

Личностные результаты:

- ценностное отношение к современной культуре;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки.

Метапредметные результаты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной творческой деятельности при реализации проектов;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером.
- различать музыкальный размер, темп, ритм;
- умение коллективно и слаженно выполнять поставленные педагогом задания;
- умение грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций.

Критерии и способы определения результативности

Критерии результативности освоения программы

1 год обучения

1. Свод стопы
2. Упражнения на координацию (марш в определенной музыкальной раскладке по точкам зала на 8, на 4, на 2, в продвижении по рисунку)
3. Боковой галоп
4. Танцевальный шаг с носка на 2/4, 3/4, 4/4 (ход вперед, ход назад)
5. Подготовка к вращению (шен)
6. Гимнастика («лягушка», «складочка», «корзинка», «свечка»)

2 год обучения

1. Танцевальный шаг с носка на 2/4, 3/4, 4/4 (по диагонали, по кругу)

2. Упражнения для постановки кистей и пластичности рук
3. Прыжки, разножка, подбивка
4. Шене
5. Танцевальная лексика (перескоки, высокий шаг, подскок, бегунок, галоп вперед)
6. Гимнастика (мостик из положения лежа, шпагат продольный)

3 год обучения

1. Элементы акробатики (колесо, колесо на одной руке, стойка на руках у стены, махи вперед (назад), стойка на мостик из положения стоя)
2. Гимнастика (мостик, шпагат (продольный, поперечный), боковая стойка, стойка вперед)
3. Знание основной танцевальной лексики
4. Импровизация
5. Шене по кругу

Способы определения результативности

Для определения результативности реализации программы используется диагностическая карта, которая составляется на каждого обучающегося для сравнительного анализа по вышеуказанным критериям. 3 раза в год педагог заносит в карту данные по качеству выполнению каждого задания (входная, промежуточная и итоговая диагностика обученности).

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- концерты;
- фестивали;
- зачеты в конце изучения тем;
- диагностика.

Учебный план ДОП «Хореографический коллектив «Azart»

№ п/п	наименование модуля	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Гимнастика	48	1	47	48	1	47	48	1	47
2.	Музыкально ритмические за- нятия	48	1	47	48	1	47	-	-	-
3.	Современный та- нец	48	1	47	48	1	47	48	1	47
4.	Актерское мас- терство	-	-	-	26	-	26	26	-	26
5.	Постановка тан- цев	-	-	-	46	2	44	46	2	44
	итого	144	3	141	216	5	211	216	4	212

Модуль «Гимнастика»

Цель: Формирование теоретических знаний в области гимнастических упражнений, для развития профессионально необходимых физических качеств.

Задачи:

- развивать гибкость;
- развивать выворотность в тазобедренном суставе;
- тренировать выносливость, быстроту и координацию движений.

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

№ п/п	тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2.	Педагогическая диагностика (входная, промежуточная, итоговая).	2	-	2	2	-	2	2	-	2
3.	Постановка корпуса, рук, ног и головы	8	-	8	8	-	8	8	-	8
4.	Коррекция осанки и профилактика плоскостопия	8	-	8	8	-	8	8	-	8
5.	Развитие выворотности	8	-	8	8	-	8	8	-	8
6.	Развитие балетного шага	8	-	8	8	-	8	8	-	8
7.	Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца	12	-	12	12	-	12	12	-	12
	итого	48	1	47	48	1	47	48	1	47

Содержание модуля «Гимнастика»

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2). Введение специальных терминов: хореография, гимнастика.

Тема 2. Педагогическая диагностика (входная, промежуточная, итоговая).

Практика Гимнастические упражнения, в основе которых элементы классического танца.

Тема 3. Постановка корпуса, рук, ног и головы

Теория Формирование теоретических знаний в области гимнастики для развития необходимых физических качеств для занятия хореографией.

Практика Гимнастические упражнения, в основе которых – изучение элементов классического танца – лежа или сидя на полу: постановка корпуса, рук, ног и головы; повороты и наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; первое, второе пордебра в сочетании с складкой, и перегибами корпуса.

Тема 4. Коррекция осанки

Практика Упражнения направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия; сокращение и натяжение стоп, растяжение подкаленных связок, прогибы спины, «Рыбка», «Корзинка», «Ласточка».

Тема 5. Развитие выворотности

Практика Упражнения, направленные на развитие выворотности; «Кузнечик», «Лягушка», «Бабочка»

Тема 6. Развитие балетного шага

Практика Упражнение на развитие балетного шага

Упражнения «Солнышко», «часики», «боковая стойка», «батман». Растяжение мышц внутренней и внешней поверхности бедра; «Часики» лежа на спине, боку, животе, растяжение на продольный и поперечный шпагат.

Тема 7. Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца

Практика Гимнастические упражнения, в основе которых – изучение элементов классического танца – лежа или сидя на полу: постановка корпуса,

рук, ног и головы; повороты и наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; первое, второе пордебра в сочетании с складкой, и перегибами корпуса.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. Педагогическая диагностика (входная, промежуточная, итоговая).

Практика Гимнастические упражнения, в основе которых лежат элементы классического танца.

Тема 3. Постановка корпуса, рук, ног и головы

Практика Повторение гимнастических упражнений 1 года обучения в сочетании с силовой гимнастикой: упражнения на закачку мышц пресса. «уголок», «ножницы», «ножницы лежа на животе».

Тема 4. Коррекция осанки и профилактика плоскостопия

Практика Силовые упражнения: закачка «мышечного корсета» горизонтальный баланс на одной ноге с использованием эластичной ленты, боковые наклоны, с натянутой лентой в руках, руки над головой, «Лодочка»- одновременное поднятие и опускание рук и ног 8 счетов в два подхода, «Качалочка», «Ножницы» ногами лежа на спине и животе, 16 раз в два подхода.

Тема 5. Развитие выворотности

Тема 6. Развитие балетного шага

Тема 7. Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 1).

Тема 2. Педагогическая диагностика (входная, промежуточная, итоговая).

Практика Гимнастические упражнения, в основе которых элементы классического танца.

Тема 3. Постановка корпуса, рук, ног и головы

Практика Повторение гимнастических упражнений 2 года обучения в сочетании с силовой гимнастикой: упражнения на закачку мышц пресса. «уголок», «ножницы», «ножницы лежа на животе».

Тема 4. Коррекция осанки и профилактика плоскостопия

Практика Силовые упражнения; закачка «мышечного корсета» горизонтальный баланс на одной ноге с использованием эластичной ленты, боковые наклоны, с натянутой лентой в руках, руки над головой, «Лодочка»- одновременное поднятие и опускание рук и ног 8 счетов в два подхода, «Качалочка», «Ножницы» ногами лежа на спине и животе, 16 раз в два подхода.

Тема 5. Развитие выворотности

Упражнение 1 (активное). И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях, поднять их к груди, захватить пальцы ног руками. Медленно наклониться вниз, распрямляя ноги и сохраняя выворотное положение стоп (I позиция). Так же медленно вернуться в И. п.

Упражнение 2. "Лягушка" (пассивное). И.п. - сесть на пол, согнуть и развести в стороны колени, стопы соединить и максимально близко подвести к корпусу. Второй вариант выполнения упражнения: второй партнер сзади становится ступнями на бедра первого партнера; первый партнер может лечь на пол на спину, прижимая поясницу к полу.

Упражнение 3. "Лягушка на животе" (активное и пассивное, если с партнером). И.п. - лечь на живот, бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, максимально подтянуть стопы к корпусу, спину максимально прогнуть назад. Пассивное - если партнер помогает удерживать стопы и бедра на полу и создает дополнительное давление на область крестца.

Тема 6. Развитие балетного шага

Упражнения для разогрева мышц по кругу

1. Танцевальный шаг, шаги на полупальцах, лёгкий бег на полупальцах, бег с поднятой ноги вперед, бег на согнутых в коленях ногах.

2. Исходное положение – сидя на полу, наклон вперед, отрывая стопы от пола (растяжение подколенных чашечек).

3. Исходное положение – сидя на полу, поднять ногу вперед с сокращенной стопой, захват руками пятки – растяжка.

4. Исходное положение – сидя на полу, поднять ногу в сторону с сокращенной стопой, захват руками пятки – растяжка.

5. Исходное положение – сидя на полу ноги в положении «бабочка», пятки сомкнуты, колени касаются пола, наклон вперед, касаясь животом стоп.

6. Исходное положение – сидя на полу, учащиеся выполняют круговые шпагаты с правой ноги.

7. Исходное положение – сидя на полу, учащиеся выполняют круговые шпагаты с левой ноги.

8. Исходное положение – сидя на полу, «переползание» через поперечные шпагаты в «лягушку» на животе, руки в III позиции, наклон назад.

9. Исходное положение – лёжа на животе руки на предплечьях, затяжка и удержание ноги назад (растяжка бедра). Упражнение выполняется на правую и на левую ногу.

Тема 7. Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца

С помощью эластичных жгутов и резинок можно качественно проработать все группы мышц. Упражнения с лентой рекомендуют для выработки осанки и развития гибкости спины. Занятия идеально подходят для растяжки на шпагат. Махи на каждую ногу с различной траекторией, а также подъемы ног на боку не только укрепляют мышцы, но и растягивают связки, тем самым увеличивая угол шпагата. Упражнения на диске предполагают усиленные скручивания, благодаря которым включаются в работу все мышцы корпуса, тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация движений. При регулярных занятиях на гимнастическом диске учащиеся по-

лучают много пользы для своего организма: моделируется талия, за счет уменьшения жировых отложений на боках; укрепляются косые мышцы живота; укрепляются мышцы верхнего и нижнего пресса; укрепляются суставы; укрепляются мышцы ног. Гимнастические упражнения с мячом развивают чувство ритма, точность движений в пространстве и времени, силу мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом хорошо помогает развить мышцы брюшного пресса, таза и нижней части спины, бедер, исправляется осанка, улучшается координация движений, укрепляется вестибулярный аппарат. Разрабатывается подвижность тазобедренных суставов. Гимнастическая палка используется на уроке для разработки некоторых групп мышц. Упражнения с гимнастической палкой помогут не только сделать стройной и гибкой фигуру, но и устранить отдельные нарушения в позвоночнике. Эффект упражнений с палкой обусловлен правильным расположением позвоночника и активностью плечевых суставов, обеспечивает симметричное расположение всех задействованных мышц. 17 Скакалка – один из предметов для развития прыжка. Для учеников скакалка является одним из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела. Занятия с ней требуют от учеников хорошей выносливости и силы. Основная нагрузка ложится на ноги.

Модуль «Музыкально-ритмические занятия»

Цель: обучение основам музыкально-ритмической грамоты.

Задачи:

1. Развитие умение ориентироваться в пространстве,
2. Развитие навыка танцевального движения,
3. Развитие музыкального слуха.

**Учебно-тематический план модуля
«Музыкально-ритмические занятия»**

№ п/п	тема	1 год обучения			2 год обучения		
		всего	теория	прак- тика	всего	теория	прак- тика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	2	1	1
2.	Выполнение коллективно-порядковых упражнений	8	-	8	8	-	8
3.	Музыкально-ритмические упражнения	8	-	8	8	-	8
4.	Упражнения на темпо-ритм	8	-	8	8	-	8
5.	Ритмические упражнения с предметом	8	-	8	8	-	8
6.	Изучение точек класса, диагоналей	14	-	14	14	-	14
	итого	48	1	47	48	1	47

Содержание модуля «Музыкально-ритмические занятия»

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. Выполнение коллективно-порядковых упражнений

Практика Выполнение коллективно порядковых упражнений, направленных на умение ориентироваться в пространстве, находить свое место в линии, колонне.

Тема 3. Музыкально-ритмические упражнения

Практика Музыкально-ритмические упражнения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики; шаги на носках, пятках лицом и спиной по кругу, шаг высоко поднимая колени, высокий бег «Лошадка», бег с подскоками, выпады, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног, марш – один шаг на такт, два шага на такт.

Тема 4. Упражнения на темпо-ритм

Практика Упражнения на темпо-ритм, ритмические упражнения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише); регистрами (высокий, средний, низкий); переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.

Тема 5. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, скакалка, флажки).

Практика выполнение ритмических упражнений с предметом (мяч, обруч, платок, скакалка, флажки).

Тема 6. Изучение точек класса, диагоналей

Практика выполнение упражнений в повороте, на месте, по точкам зала и трамплинных прыжков на месте, по точкам зала.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. Выполнение коллективно-порядковых упражнений

Практика Выполнение коллективно-порядковых упражнений, направленных на умение ориентироваться в пространстве, находить свое место в линии, колонне. Построения и перестроения в линию, круг; в две, три, четыре линии колонны; в змейку, круг, два круга, диагональ.

Тема 3. Музыкально-ритмические упражнения

Практика Повторение музыкально-ритмических упражнений первого года обучения на развитие координации, элементы асимметричной гимна-

стики; шаги на носках, пятках лицом и спиной по кругу, шаг высоко поднимая колени, высокий бег «Лошадка», бег с подскоками, выпады, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног, марш – один шаг на такт, два шага на такт.

Тема 4. Упражнения на темпо-ритм

Практика Упражнения на темпо-ритм, ритмические упражнения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише); регистрами (высокий, средний, низкий); переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.

Упражнения на умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах; менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами.

Выполнение следующих упражнений:

- бег с носка по кругу, по диагоналям,
- двойной подскок (подготовка к польке),
- Трамплинные прыжки по I, II позициям и по I прямой позиции.

Тема 5. Ритмические упражнения с предметом

Практика Упражнение «Веселые четверки»

Дети делятся на группы по четыре человека и встают в свою четверку, образуя фигуру ромба. Ведущий четверки стоит спиной к своей группе, а остальные ее участники повернуты лицом к спине ведущего.

С началом звучания ведущий начинает воспроизводить ритмический рисунок на ложках под музыку веселого быстрого танца, а остальные участники четверки повторяют ритм хлопками за своим ведущим. Когда ведущему надоест его роль, он поворачивается вправо или влево и отдает роль ведущего соседу. Четверка перестраивается под нового ведущего.

Упражнение «Вопрос – ответ»

Дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке. Один будет «задавать вопрос», отстукивая ритм на музыкальном инструменте, а другой таким же способом на него отвечать. Соло каждой пары ограничивается рамками музыкальной фразы. Начало следующей фразы – сигнал смены солиста.

Упражнение «Найди пару»

Дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке; договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым.

С началом звучания музыки ведомый закрывает глаза и протягивает вперед руки. Ведущий берет партнера за руки и под музыку водит его в различных направлениях.

По сигналу педагога ведущие меняют своих партнеров. Ведомые с закрытыми глазами стоят на месте и ждут, когда их найдут новые партнеры и поведут под музыку. При повторе игры партнеры в паре меняются ролями.

Тема 6. Изучение точек класса, диагоналей

Практика Упражнения в повороте на месте по точкам зала; трамплинные прыжки на месте по точкам зала; повороты на месте по точкам класса в определенной музыкальной раскладке.

Модуль «Современный танец»

Цель: Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера и различной степени технической трудности в области современной хореографии.

Задачи:

1. Обучить основным техническим элементам современных хореографических направлений.
2. Развивать координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
3. Воспитывать силу, выносливость;
4. Формировать навыки коллективного общения.

Учебно-тематический план модуля «Современный танец»

№ п/п	тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практи- ка	всего	теория	практи- ка	всего	теория	практи- ка
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопас- ности.	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2	Позиции рук и ног в современ- ном танце	8	-	8	8	-	8	8	-	8
3	Экзерсис на полу	8	-	8	8	-	8	8	-	8
4	Основные дви- жения современ- ного хип-хопа	14	-	14	14	-	14	14	-	14
5	Определения би- та в музыке хип- хоп	8	-	8	8	-	8	8	-	8
	итого	48	1	47	48	1	47	48	1	47

Содержание модуля «Современный танец»

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. 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 3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе

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.

Тема 4. Основные движения современного хип-хопа

Основой современного хип хоп стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

Тема 5. Определения бита в музыке хип-хоп

Определения бита в музыке хип-хоп. Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу

композиции от второстепенных звуков. Можно использовать такой прием как «Передай другому», «Пинг-понг».

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. 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

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)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Тема 3. Экзерсис на полу

Теория 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.

Практика

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 выполняются 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 4. Основные движения современного хип хопа

Практика На втором году обучения движения усложняются «качи» и элементарные шаги, шаги по кругу. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения выполняются на 8 счетов. Добавляется замедление и ускорение музыкального ритма.

Тема 5. Определения бита в музыке хип-хоп

Теория Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар.

Практика Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков. Можно использовать такой прием как «Передай другому», «Пинг-понг».

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 2).

Тема 2. 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

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)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Тема 3. Экзерсис на полу

Знакомство с танцем джаз, модерн

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 (moowing in the space)

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.

У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)
- battement jete с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Тема 4. Основные движения современного хип хопа

Практика На третьем году обучения движения усложняются «качи» и элементарные шаги, шаги по кругу. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов. Добавляется замедление и ускорение музыкального ритма.

Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекат, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

Тема 5. Определения бита в музыке хип-хоп

Теория Повторение материала второго года обучения. Определения бита в музыке хип-хоп

Практика

Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на

сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков. Можно использовать такой прием как «Передай другому», «Пинг-понг».

Модуль «Актерское мастерство»

Цель: Изучение основ сценического поведения и актерского мастерства.

Задачи:

1. Развитие артистических способностей;
2. Воспитание культуры общения в коллективе;
3. Развитие личностных и творческих способностей детей;
4. Изучение и освоение основных особенностей актерской деятельности, ее взаимосвязь с хореографическим искусством.

Учебно-тематический план модуля «Актерское мастерство»

№ п/п	тема	2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Действие в предполагаемых обстоятельствах и работа с воображаемыми предметами	2	-	2	2	-	2
2.	Этюды на пройденную тему	4	-	4	4	-	4
3.	Изучение танцевальных комбинаций	12	-	12	12	-	12
4.	Жест, как важное средство выразительности.	4	-	4	4	-	4
5.	Организация движений во времени и пространстве	2	-	2	2	-	2

6.	Упражнения на развитие ассоциативной эмоциональной памяти.	2	-	2	2	-	2
	итого	26	-	26	26	-	26

Содержание модуля «Актерское мастерство»

2 год обучения

Тема 1. Действие в предполагаемых обстоятельствах и работа с воображаемыми предметами

Практика Упражнения способствуют развитию чувства правды и веры в вымысел. Ребенок силой воображения представляет, как это происходит в жизни, проделывает необходимые физические действия. Предлагая такие задания, надо иметь в виду, что дети должны вспомнить и представить, как они действовали с данными предметами в жизни, какие ощущения они испытывали. Так, играя с воображаемым мячом, надо представлять себе, какой он: большой или маленький, легкий или тяжелый, чистый или грязный. Разные ощущения мы переживаем, когда поднимаем хрустальную вазу или ведро с водой, срываем цветы ромашки или шиповника. Когда это возможно, детям предлагается сначала действовать с реальным предметом, а потом повторить то же самое действие с воображаемым. Например, предложить детям искать на ковре или полу потерянную бусинку, которая действительно там находится. А затем предложить поискать воображаемую бусинку.

Тема 2. Этюды на пройденную тему

Практика Темы для этюдов должны быть близки и понятны детям («Ссора», «Обида», «Встреча»). Умение общаться с людьми различных ситуациях развивают этюды на вежливое поведение («Знакомство», «Просьба», «Благодарность», «Угощение», «Разговор по телефону», «Утешение», «Поздравления и пожелания», «Покупка театрального билета» и т.п.).

Сочиняя этюд, дети должны дать ответ на многие вопросы: где я нахожусь, откуда пришел, когда, почему, кто, зачем?

Можно предложить придумать этюды на основные эмоции: «Радость», «Гнев», «Грусть», «Удивление», «Отвращение», «Страх». Такие этюды развивают умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жеста. Те же способности, а также логику поведения развивают этюды на пять органов чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Работа каждого из органов чувств заставляет действовать по-разному. Различно поведение человека смотрящего и слушающего, пробующего на вкус и чувствующего запах. Кроме того, по-разному будет вести себя человек, пробующий на вкус конфету или горькое лекарство, чувствующий запах краски или пекущегося пирога. Дети самостоятельно или с помощью педагога (надо только дать импульс детской фантазии) придумывают место и обстоятельства действия, ситуацию, а потом разыгрывают свои этюды.

Тема 3. Изучение танцевальных комбинаций

Практика Включает в себя разучивание репертуарных танцев коллектива, создание новых номеров, освоение танцев, этюдов и композиций не входящих в программу классического и народного танца, например, модерн, бальный танец, стилизованный и др. В качестве тренажа вводится фитнес.

Тема 4. Жест, как важное средство выразительности

Практика Владение жестом не является врожденным навыком и зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети на сцене не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребенка участвовало все тело. Жест не должен быть самоцелью: он лишь доказывает то, что невозможно в данной ситуации объяснить словами. Жест может быть оправдан на сцене лишь в том случае, когда он вызывается внутренней потребностью, выражает определенные чувства по отношению к окружающим.

Работа над выразительностью жестов включается в игры, упражнения, этюды. Например: «Считалочка», «Бабушка Маланья», «Как живешь?». В этюдах дети могут проявлять индивидуальность в выборе жестов и мимики.

Педагог может рассказать, вызывая нужные эмоции, подсказывать, но как можно меньше показывать, чтобы не выработать штампы, лишённые внутреннего импульса, эмоциональной окраски. Ниже приведены некоторые жесты, которые могут использоваться детьми в различных жизненных ситуациях, а также в сценической деятельности. Иди сюда. Вытянуть руку вперед с повернутой вверх ладонью, а затем махнуть «к себе». Уходи. Согнуть руку перед грудью, кисть повернута ладонью «от себя», махнуть рукой «от себя». Согласие. Кивнуть головой один или два раза (утверждающий). Несогласие. Покачать головой из стороны в сторону (отрицающий). Просьба. Рука вытянута вперед с повернутой вверх ладонью. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп. Шея и корпус направлены вперед. Отказ. Рука вытянута вперед с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернута «от себя», корпус наклонен назад, голова повернута в сторону. Плач. Закрывать лицо руками, наклонить голову вперед вниз, приподнять плечи, плечи вздрагивают. Возмущение: «Да что же это такое!» Не знаю. Приподнять плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты. Жестом можно также передать восхищение и удивление, он может быть отстраняющим и повелевающим. С его помощью. Можно предложить детям охарактеризовать предмет по размеру и форме.

Тема 5. Организация движений во времени и пространстве

Практика Конкретное и абстрактное пространство. Опосредованность сценического времени фазами движения и смыслом действия в контексте событий. Время как композиционная задача — вариант движения. Единство времени Ирреальность времени и пространства. Пространство как компонент действия. Неоднородность сценического пространства. Проблема нескольких пространств.

Тема 6. Упражнения на развитие ассоциативной эмоциональной памяти.

Практика Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и

интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

3 год обучения

Тема 1. Действие в предполагаемых обстоятельствах и работа с воображаемыми предметами

Практика Детям можно предложить следующие задания на действия с воображаемыми предметами: мыть руки, рисовать, намяты клубок, стирать платок, лепить пирожки, забивать гвоздь, нести ведро с водой или песком, подметать пол, есть яблоко, вышивать, поливать цветы, играть на музыкальном инструменте, укачивать куклу и т.п. А также выполнять парные и коллективные упражнения: играть в мяч, тянуть канат, нести ведро, играть в снежки, бадминтон, передавать вазу с фруктами или поднос с посудой, искать иголку, бусинку или деталь маленькой машинки.

Тема 2. Этюды на пройденную тему

Практика Следующий этап — это сочинение этюдов по сказкам. Дети должны выбрать эпизод из сказки и сочинить по нему этюд. Например: «Колобок и лиса», «Красная шапочка у бабушки», «Дюймовочка — невеста Жука», «Возвращение медведей» (сказка «Три медведя»).

Накопив определенный опыт в работе над сюжетными этюдами, можно переходить к импровизационным играм — драматизациям по хорошо знакомым сказкам. Дети делятся на 2—3 творческие группы и получают задание сыграть сначала одну и ту же, а в дальнейшем — разные сказки. Участники мини-спектакля должны самостоятельно распределить роли, уточнить развитие сюжета и нафантазировать предлагаемые обстоятельства. Надо поощрять попытки детей уходить от традиционных стереотипов, будить творческое во-

ображение и фантазию, помогая вопросами, например: какой герой? (Ленивый или трудолюбивый, добрый или злой, голодный или сытый, глупый или умный.)

Тема 3. Изучение танцевальных комбинаций

Практика усложняются упражнения на 3 году обучения. Включает в себя разучивание репертуарных танцев коллектива, создание новых номеров, освоение танцев, этюдов и композиций не входящих в программу классического и народного танца, например, модерн, бальный танец, стилизованный и др. В качестве тренажа вводится фитнес.

Тема 4. Жест, как важное средство выразительности

Практика Повторяет программу 2 года обучения. Владение жестом не является врожденным навыком и зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети на сцене не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребенка участвовало все тело. Жест не должен быть самоцелью: он лишь доказывает то, что невозможно в данной ситуации объяснить словами. Жест может быть оправдан на сцене лишь в том случае, когда он вызывается внутренней потребностью, выражает определенные чувства по отношению к окружающим. Работа над выразительностью жестов включается в игры, упражнения, этюды. Например: «Считалочка», «Бабушка Маланья», «Как живешь?». В этюдах дети могут проявлять индивидуальность в выборе жестов и мимики. Педагог может рассказать, вызывая нужные эмоции, подсказывать, но как можно меньше показывать, чтобы не выработать штампы, лишённые внутреннего импульса, эмоциональной окраски. Ниже приведены некоторые жесты, которые могут использоваться детьми в различных жизненных ситуациях, а также в сценической деятельности. Иди сюда. Вытянуть руку вперед с повернутой вверх ладонью, а затем махнуть «к себе». Уходи. Согнуть руку перед грудью, кисть повернута ладонью «от себя», махнуть рукой «от себя». Согласие. Кивнуть головой один или два раза

(утверждающий). Несогласие. Покачать головой из стороны в сторону (отрицающий). Просьба. Рука вытянута вперед с повернутой вверх ладонью. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп. Шея и корпус направлены вперед. Отказ. Рука вытянута вперед с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернута «от себя», корпус наклонен назад, голова повернута в сторону. Плач. Закрывать лицо руками, наклонить голову вперед вниз, приподнять плечи, плечи вздрагивают. Возмущение: «Да что же это такое!» Не знаю. Приподнять плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты. Жестом можно также передать восхищение и удивление, он может быть отстраняющим и повелевающим. С его помощью. Можно предложить детям охарактеризовать предмет по размеру и форме.

Тема 5. Организация движений во времени и пространстве

Практика Понятие сюжета в литературе, музыке и хореографии. Изумление. Повествование. Ожидание. Расположение эпизодов в хронологическом порядке и их связь друг с другом. Сюжет как форма действия. Событийный ряд как основа сюжета. Драматургия действия. Элементы конфликта. Время и место действия.

Тема 6. Упражнения на развитие ассоциативной эмоциональной памяти.

Практика Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Модуль «Постановка танцев»

Цель: создание условий для формирования пространственного воображения и навыков взаимодействия в коллективе.

Задачи:

1. Развивать пространственное воображение;
2. Ознакомить с основными правилами сценического общения;
3. Обучить взаимодействию с партнером во время исполнения танцевального номера;
4. Развивать чувство ритма через обучение танцам;
5. Формирование знаний о стиле хип-хоп

Учебно-тематический план модуля «Постановка танцев»

№ п/п	тема	2 год обучения				3 год обучения			
		всего	теория	прак- тика		всего	теория	прак- тика	
1.	Изучение основных движений стиля «хип-хоп»	6	2	4		2	4		
2.	Танцевальные комбинации	10		10			10		
3.	Упражнения на развитие музыкального слуха и ритма	10		10			10		
4.	Ориентировка в танцевальном зале	4		4			4		
5.	Сценическая практика	6		6			6		
6.	Работа над постановкой танцевального номера	10		10			10		
	итога	46	2	44	46	2	44		

Содержание модуля «Постановка танцев»

2 год обучения

Тема 1. Изучение основных движений хип хоп

История возникновения «Old school», «new school»

Задачей данного раздела является ознакомление с историей возникновения направления уличного движения танца. Понятие уличный танец, его виды, особенности направления «хип хоп» танца, «хип-хоп» музыка. Существует две школы танца «хип-хоп» — это «old school»- «старая школа», «new school»- «новая школа». Старая школа включает в себя элементы брейк-данса, новая же школа отличается более расширенной базой движений и элементов.

Принципы движений «хип-хоп»

Основной задачей раздела является приобретение навыков и освоение принципов движения танца «хип-хоп». Здесь происходит работа над изучением основных элементов движения:

1.Изоляция- глубокая работа с мышцами различных частей тела. Умение двигать каждой частью тела изолированно от остальных.

2. «Кач» или «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», движения с большой амплитудой.

3. Базовые стэпы - набор базовых элементарных движений хип-хоп, связанных между собой.

Тема 2. Танцевальные комбинации

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными положениями корпуса, рук, ног, принципами движения в данном направлении танца, развитие элементарных навыков координации движений.

Основные элементы изоляции:

1.Упражнения для улучшения гибкости шеи

2.Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов

3. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья

4. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника

5. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов

6. Упражнение для изоляции грудного отдела

Основные принципы «groovin»:

- кач вперед

- кач назад

- боковой кач

Движения хип-хоп танца.

Основные движения должны исполняться в соответствии с музыкальным сопровождением, его темпоритмом. Движения должны быть четкие, резкие, выполняться с широкой амплитудой. На данном периоде обучения происходит изучение движений и основных принципов данного направления в хореографии. Объяснение техники исполнения и выявление ошибок. Основные принципы уличных танцев: активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены, исполнение движений на разных уровнях, жёсткость в сочетании с пластичными фазами, широкая вторая позиция ног с plie, Combo Moves, Hip-Hop Steps, Jete, Pas de Bourree, Moonwalk Forwards, Waves

Основные движения:

- выпады во вторую и четвертую позиции ног

- приставные шаги

- хип-хоп стэпы

Элементы прыжковой части:

- галоп

- подскоки

- Kick

- Kriss-kross

- shuffle

Принципы музыкально-двигательной выразительности

Освоение пружинных движений.

Приём пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

“Пружинки” – основное упражнение для ног. Развивает пружинистое движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

Освоение маховых движений.

Приём махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построение на большие интервалы. Имеет две фазы – слабую и сильную.

Для рук используется упражнение “Взлетайте, ленты!”, которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению “Мельница” (круговые махи). Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкально-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию. А также развивают умение постепенно изменять динамическую напряженность движения.

Для корпуса используется упражнение “Колка дров”. Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение плавных движений.

Используется упражнение “Тугая резинка” (плавное полу приседание), “Поющие руки” (плавное движение рук). Движение выполняется слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Упражнения на координацию рук, ног, когда каждая часть тела выполняет свое движение или движение происходит с отставанием.

Упражнения стретчинга:

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить

подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

Комбинации изученных элементов в разной последовательности на разных уровнях

Тема 3. Упражнения на развитие музыкального слуха и ритма

Развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливое-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.).

Тема 4. Ориентировка в танцевальном зале.

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

Тема 5. Сценическая практика

Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из современных танцев и стилизованных русских народных постановок.

Тема 6. Работа над постановкой танцевального номера

Отработка танцевальных комбинация, объединение их в танцевальный номер и репетиция танцевального номера.

3 год обучения

Тема 1. Изучение основных движений хип хоп

Приемы музыкально-двигательной выразительности.

Дети овладевают тремя приёмами движения – пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

Совершенствование умений учащихся исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп. Осваивание более сложных движений - пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног.

Танцевальные комбинации «хип-хоп»

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают различные комбинации хип-хоп в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

Тема 2. Танцевальные комбинации

Второй год обучения включает в себя изучение элементов данного направления, также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся.

Упражнения на изоляцию:

- голова – движение вперед и в сторону
- кисти- вверх, вниз
- локтевой сустав
- грудной отдел – работа вперед, в сторону
- тазобедренный сустав – вперед-назад, в сторону

- колени – «пружина»

- стопы

Связывание отдельных частей тела для плавного перехода от одного движения к другому.

«Оппозиция»- движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

«Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Упражнения на координацию рук, корпуса, ног.

Движения и ступы хип-хоп, изучение более сложных движений и совершенствование уже полученных знаний.

- Janet Jackson (Control)

- Red Law (African Step)

- Uptown Backwards

- Hip Hop Turn

- The Mashed Potatoe (Funk-Soul step, Side kick)

- Charleston (Charleston Step)

- Kick Ball Change (Star)

- Souldance, Gigalo (duet)

- Brakedown-Rocksteady

• Упражнения стретчинга:

1. Упражнения для развития гибкости спины и плечевого сустава:

- «мостик», «рыбка», «кольцо», «лодочка»

2. Упражнения на растягивание мышц:

- складочка, «лягушка», «поза собаки», выпады вперед и в стороны, правый и левый продольные шпагаты, поперечный шпагат, grand battement во всех направлениях по VI позиции.

Танцевальные комбинации хип-хоп.

Более сложные как ритмически, так и координационно сочетания движений, направленные на развития танцевального исполнительства у детей.

Отработка уже изученного материала.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкального слуха и ритма

Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями.

Тема 4. Ориентировка в танцевальном зале

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в клин, умение делать перестроения в кругу, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Тема 5. Сценическая практика

Усложнение техники танцевальных движений и развитие у детей:

- умения выражать образ в пластике;
- умения выполнять сложные трюковые и силовые элементы народного и классического танцев;
- понимания необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Тема 6. Работа над постановкой танцевального номера

Отработка танцевальных комбинация, объединение их в танцевальный номер и репетиция танцевального номера.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
2. Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.
3. Дидактические разработки, литература по хореографическому искусству.

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, коврики, аудио и видеоаппаратура.
2. Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбка).
3. Музыкальное сопровождение (наличие видеозаписей, диски, флэш-карты)
4. Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боголюбская М.С. «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». Всесоюзный научно-методический центр народного творчества, г. Москва, 1986г.
2. Боголюбская М.С. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Бальный танец. Хореографический кружок». Министерство просвещения СССР, г. Москва, 1981г.
3. Иваницкий А.В. , Матов В.В. «Ритмическая гимнастика». Москва «Советский спорт», 1989г.
4. Телегин А.А. «Экспериментальная программа по предмету «Ритмика и Танец». СГПИ, Самара, 1992г.
5. Петрова Л.И. «Детская психология. Адаптация ребёнка в современном мире». Ростов-на-Дону «Феникс», 2007г.
6. Статьи и материалы научно-практической конференции учёных и практиков сферы образования «Эстетическое воспитание и художественное образование в социализации личности» СГПУ Самара 2003г.
7. Вестник Самарского государственного педагогического университета. СГПУ Самара, 2006г.
8. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф Москва, 2000г.
9. Егорова А. «Как правильно общаться с ребёнком», Астрель СПб, 2007

10. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца», Москва «Владос», 2002г.
11. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!». Типография ОФТ. г. С-Петербург, 2005 г.
12. Джим Холл Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. Москва, «Издательство Астрель» -2008год.
13. Довбыш Н. Танцевальные игры для детей

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях хореографией

Данная инструкция предназначена для учащихся во избежание несчастного случая.

Учащимся запрещается:

1. Без разрешения педагога заходить в кабинет хореографии;
2. В танц. класс заходить только в сменной обуви и специальной форме для занятий;
3. Волосы должны быть убраны;
4. Перед занятиями снять все украшения: кольца, цепочки, браслеты, часы и др.;
5. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину:
 - не разговаривать
 - нельзя шуметь, бегать, кричать во время занятий
 - не сидеть и не висеть на станках.
6. Самостоятельно открывать окна и высовываться из них;
7. Приносить колющие и режущие предметы;
8. Во время бросковых батманов соблюдать достаточные интервалы;
9. Аккуратно выполнять растяжки только на разогретые ноги;
10. Упражнения на гибкость и силовые упражнения делать только под присмотром преподавателя;
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы;
12. Выходить разгоряченному на холод;
13. Пить воду во время занятий;
14. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;

15. Не разрешается школьникам самостоятельно включать и выключать электроприборы, в случае загорания электропроводки необходимо отключить электроустройства,

16. Категорически запрещается сидеть, висеть на хореографическом станке, при выполнении упражнений запрещается подходить близко к зеркалам, пол кабинета должен быть без щелей, иметь ровную нескользкую поверхность.

17. Приборы отопления должны быть закреплены сетками или щитами, вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен.

18. Не оставлять включенные электроприборы без надзора

19. Перед занятием хореографии обязательно снимать серьги, браслеты, кольца

20. Для занятия обязательно должна быть специальная форма одежды.

Диагностика по образовательной программе «Azart»

Данная диагностика проводится 3 раза в год: на начало обучения, по окончании первого полугодия и в конце учебного года. Полученные данные заносятся в таблицу. Педагог отслеживает динамику развития общефизических и двигательных навыков обучающегося и проводит сравнительный анализ.

Оценка общефизического и двигательного развития обучающегося

№	ФИО ребенка	Критерий 1	Критерий 2	Критерий 3	Критерий 4	Критерий 5	Критерий 6
1.							
2.							

Критерии оценки общефизического и двигательного развития

1 год обучения

1. Свод стопы
2. Упражнения на координацию (марш в определенной музыкальной раскладке по точкам зала на 8, на 4, на 2, в продвижении по рисунку)
3. Боковой галоп
4. Танцевальный шаг с носка на 2/4, 3/4, 4/4 (ход вперед, ход назад)
5. Подготовка к вращению (шен)
6. Гимнастика («лягушка», «складочка», «корзинка», «свечка»)

2 год обучения

1. Танцевальный шаг с носка на 2/4, 3/4, 4/4 (по диагонали, по кругу)
2. Упражнения для постановки кистей и пластичности рук
3. Прыжки, разножка, подбивка
4. Шене

5. Танцевальная лексика (перескоки, высокий шаг, подскок, бегунок, галоп вперед)

6. Гимнастика (мостик из положения лежа, шпагат продольный)

3 год обучения

1. Элементы акробатики (колесо, колесо на одной руке, стойка на руках у стены, махи вперед (назад), стойка на мостик из положения стоя)

2. Гимнастика (мостик, шпагат (продольный, поперечный), боковая стойка, стойка вперед)

3. Знание основной танцевальной лексики

4. Импровизация

5. Шене по кругу

Оценка в баллах общефизического и двигательного развития

Высокий уровень – 5 баллов

Средний уровень – 4 балла

Низкий уровень – 3 балла

Высокий уровень. У ребенка хорошо развита координация тела и движения. При маршировки корпус держит прямо. Шаг четкий, правильная отмашка рук. Свободно справляется со сложнокоординированными движениями. Состояние мелкой моторики на высоком уровне.

Средний уровень. Ребенок достаточно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые маршевые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Марширует не совсем красиво, корпус не подтянутый. Отмашка рук вялая. Состояние мелкой моторики на среднем уровне.

Низкий уровень. Не умеет координировать свои движения. Маршируя, не владеет принципом «противодвижения» т.е. правя рука совпадает с правой ногою, левая рука с левой ногой. Корпус наклонен вперед, шаг не уверенный, не четкий, отмашка рук не правильная. Состояние мелкой моторики находится на низком уровне.

**Календарно-тематический план на учебный год
группа 1-го года обучения**