

Пояснительная записка

Образовательная программа «Основы хореографии» направлена на художественно-эстетическое воспитание ребенка, обогащение его духовного мира, на развитие художественно-творческого потенциала личности.

Творчество – одна из самых актуальных проблем, так как главное условие развития современного прогрессивного общества - человек, способный к творческому созиданию.

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, прививает детям любовь к танцу, соразмерно формирует их танцевальные способности, развивает чувство ритма, эмоциональную отзывчивость, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывает художественный вкус, интересы.

Что такое хореография? Что мы подразумеваем под этим словом? Многие считают: хореография — это танец. Или: хореография — это балет. Понятие «хореография» гораздо шире. В него входят не только сами по себе танцы, народные и бытовые, классический балет. Само слово «хореография» - греческого происхождения, буквально оно значит «писать танец». Но позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. В этом смысле употребляем его и мы.

Хореография – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально. Становясь пластичнее, вырабатывают эстетику движений, благодаря дисциплине во время занятий развивают самоконтроль и ответственность. Одно время в стране наблюдался общий спад интереса к хореографическому творчеству, но этот этап удалось преодолеть, и сегодня танец «на подъеме».

Открыто немало танцевальных студий, школ и ансамблей, регулярно проводятся всевозможные фестивали, конкурсы. Детей, желающих научиться танцевать, становится все больше благодаря тому, что хореография позволяет ребенку поверить в свои силы, повысить самооценку.

По мнению специалистов в области педагогики и психологии, детей следует как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий. Творчество возвышает детей, дает возможность обрести уверенность в себе и в своих силах.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Актуальность программы состоит в том, что в данной деятельности создаются условия для самореализации всех детей, имеющих желание заниматься танцевальным творчеством. Большое внимание уделяется индивидуальности каждого ребенка. В основу личностно-ориентированного обучения входит, с одной стороны, классическая методика, с другой стороны – компоненты, не имеющие ничего общего со сроками и темпами развития. Все дети включены в общую конструктивную, творческую деятельность. Безусловно, что у каждого ребенка здесь своя «скорость» и «стиль» при вхождении в коллектив. Педагог должен методично работать, чтобы увлечь каждого. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. Учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Танцы - не просто вид искусства, это ещё и грамотно подобранный комплекс движений, развивающий музыкальную, зрительную и танцевальную память, который

способствует совершенствованию пластики, вырабатывает чувство ритма и умение синхронно работать в коллективе.

Целью образовательной деятельности в рамках программы является разностороннее развитие ребенка, формирование способностей и качеств личности при помощи музыки и ритмических движений. Деятельность педагогов не ограничивается задачей освоения хореографического искусства, а направлена на решение широкого круга задач культурно-нравственного воспитания и физического развития детей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: развитие и реализация творческого потенциала обучающихся в области хореографии.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- овладение танцевальным мастерством, танцевальной техникой

Воспитательные:

- приобщение детей и юношества к основам эстетической, духовной культуры через дополнительное хореографическое образование

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей, художественного вкуса, воображения, творческой активности детей, повышение их интеллектуального уровня
- развитие чувства ритма
- формирование правильной осанки, двигательных навыков
- постановка правильного дыхания при исполнении движений
- развитие эластичности и подвижности мышц
- формирование умения слушать музыку, понимать настроение, ее характер
- развитие у детей мотивации к творческой деятельности

Ожидаемые результаты и способы их проверки

- гибкость, ловкость, точность, пластичность, выносливость, сила.
- развитие мышечного корсета, формирование правильности осанки, красивой походки, профилактика против плоскостопия,
- развитие координации движений - умения ориентироваться в пространстве,
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений,
- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание,
- развитие музыкального слуха, чувства ритма,
- раскрытие уверенности в себе,
- воспитание танцевальной культуры,
- учить оценивать свои поступки и чутко относиться к творчеству сверстников
- воспитать организованность, заботливое отношение друг к другу и желание объединяться для коллективных композиций.

На конец 1-го года обучения воспитанники:

- ориентируются в танцевальной и маршевой музыке; знают музыкальный размер (2/4, 4/4), могут воспроизвести ритмический рисунок; владеют основными движениями, умеют исполнять марш, бег, прыжки; знают поклон; слушают вступления, умеют настроиться на движение; (по контрольным музыкальным произведениям на итоговых занятиях по определенным темам);
- приучаются следить за осанкой; умеют правильно заходить в класс, сохраняется дисциплина до конца занятия (наблюдения педагога).

На конец 2-го года обучения воспитанники:

- владеют основными движениями (бег, ходьба, прыжки), правильно, осознанно подходят к исполнению движений;
- доводят начатые упражнения до конца;
- умеют слушать и повторять за педагогом элементы танцев и самостоятельно показывать;
- умеют грамотно закончить движение;

Проверка – 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару.

На конец 3 года обучения дети:

- совершенствуют двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках);
- артистично двигаются, могут исполнять хореографические этюды;
- различают особенности медленных и быстрых танцев;
- слышат и понимают значение вступительных и заключительных аккордов упражнения;
- осознанно относятся к исполнению движений, доводят их до конца;
- готовы к объединению коллективных композиций;

Проверка – 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару.

На конец 4-го года обучения воспитанники:

- Знают затактовые построения (включены в комбинации); Дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, поворотов, трюков, прыжков (проверка 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару);
- Умеют работать над характером исполнения; Правильно используют движения русского народного танца; Прослеживается умение детей связывать движения в комбинации, учитывая стилистику (проверка - активизация творческих способностей на заданную музыку, концертные выступления);
- Владеют устойчивостью в основных элементах хореографии (итоговые уроки 2 раза в год выполнение контрольных комбинаций);
- Участвуют в передаче репертуара младшему составу, самостоятельно готовят и проводят мероприятия в студии.

Учебно-тематический план

1 год обучения

Темы	Количество часов		
	теория	практ.	общее
1. Музыкально-ритмическое развитие	2	4	6
2. Двигательные навыки	2	10	12
3. Перестроение	-	4	4
4. Игровые этюды	-	8	8
5. Заключительное занятие		4	4
ИТОГО:			34

2 год обучения

Темы	Количество часов		
	теория	практ.	общее
1. Музыкально-ритмическое развитие	-	6	6
2. Двигательные навыки	1	7	8
3. Перестроение	-	4	4
4. Танцевальные этюды	-	7	7
5. Концертная деятельность	-	5	5
6. Заключительное занятие			4
ИТОГО:			34

3 года обучения

Темы и разделы	Количество часов		
	теория	практ.	общее
1 Музыкально-ритмическое развитие	-	6	6
2. Двигательные навыки	1	7	8
3. Перестроение	-	3	3
4. Танцевальные этюды	-	4	4
5. Концертная деятельность	-	9	9
6. Заключительное занятие		4	4
ИТОГО:			34

4 год обучения

ТЕМЫ	теория	практика	общее
1. Музыкально-ритмическое развитие	-	3	3
2. Двигательные навыки	-	12	12
3. Перестроение	-	2	2
4. Танцевальные этюды	-	3	3
5. Концертная деятельность	-	10	10
6. Заключительное занятие		4	4
ИТОГО			34

Содержание учебно-тематического планирования

В программу введены: «ритмика», «классический танец», «народно-сценический танец», «игровой стретчинг».

Обучение начинается с занятий по ритмике, которые служат подготовкой к занятиям хореографией.

Основные разделы, предусмотренные учебно-тематическим планом:

«Музыкально-ритмическое развитие». Включает в себя музыкально-ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, формировать музыкальное восприятие, дает представление о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. В первую очередь следует обратить внимание на развитие умения ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определяя ее характер, метроритм, строение и особенно умение согласовывать музыку с движением.

«Сюжетно-игровой стретчинг». Этот раздел способствует физическому развитию тела ребенка, правильной осанке, для укрепления развития мышц спины, живота, тазового пояса, ног, стоп, плечевого пояса, рук, сознательного отношения к своим движениям.

В процессе обучения детей следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения, а также учить правильно дышать при исполнении танцевальных движений.

«Композиционное построение». В зависимости от музыкально-двигательного образа детям приходится по площадке. Для этого они должны уметь двигаться организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни - строиться перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй. Строиться надо уметь как в привычном или заранее указанном порядке.

Исходя из опыта работы, это наиболее сложная тема для усвоения особенно для 1-2 годов обучения.

Занятия на подготовительном этапе проводятся в игровой форме исходя из психологических, физиологических особенностей детей данного возраста, а также через образы, так как игра дает возможность переключать внимание, наладить дисциплину, снять напряжение, сплотить коллектив.

Игры:

"Вправо-влево" - на запоминание правой и левой стороны;

"4 стихии" - на развитие внимания, связанного с координацией слуховых и двигательных анализаторов;

"Повтори за мной" - на развитие моторно-слуховой памяти;

"Совушка" - на развитие наблюдательности, памяти;

"Иголка и нитка" - на развитие произвольности;

"Дракон" - на снятие напряженности, невротических страхов.

Занятия проводятся на подготовительном этапе 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов за год - 34

«Двигательные навыки»

Основные движения – способы передвижения. Укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.

Развитие координации рук и ног.

Связь основных движений с музыкой, ее музыкально-выразительными средствами. Выполнение движений под музыку совместно с группой детей вызывает положительные эмоции, способствует развитию ритма.

Виды ходьбы: обычная, спокойная, легкая на высоких полупальцах, осторожная, пружинящая, топающим шагом, высоким, приставным.

Виды бега: легкий, высокими коленями, бег с откидыванием ноги, назад.

Виды прыжков: подскоки (легкие и энергичные), галоп (боковой, прямой, в повороте), на одной ноге, выбрасывание ног на прыжке вперед.

«Строевые упражнения»

Строевые – совместные действия занимающихся в том или ином строю. Используют для организованного и быстрого размещения детей.

Построения и перестроения: в колонну по одному, в пары, в одну шеренгу, в круг, в полукруг, выворачивание круга, врассыпную, цепочкой, два концентрических круга, сужение, расширение круга, квадратом, «звездочкой», «карусель», «корзиночка», «змейка с воротцами», «улитка».

Размыкание – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкание – приемы уплотнения разомкнутого строя.

Эти движения применяются при подготовке к выполнению упражнений и после окончания, проводятся как на месте, так и в движении, в различных построениях.

"Азбука классического танца" Основной задачей является постановка корпуса, рук, ног, головы, закладываются навыки координации, согласованность движений. Изучение основ классического танца подготавливает к изучению других хореографических дисциплин, к постановке танцевальных номеров.

Начиная с 3 года обучения, вводится народный танец - важнейший популярный жанр хореографии как источник репертуара, естественный источник выражения эмоций чувств, необходим для развития выразительности, для сохранения национальной культуры с учетом областных особенностей, с 4 года обучения вводится модерн.

Отсюда и возникает естественная необходимость обучения учащихся техники экзерсису танца, развитию способностей быстро улавливать различные по стилю, манере, национальной орнаментике танцевальной композиции.

Народный танец развивает выразительность исполнения, воспроизведение манеры и стиля той или иной народности.

Экзерсис (тренаж у станка) необходим для изучения движений, которые используются в этюдах.

Народный танец строится на базе классического танца и развивает те мышцы, которые не развивались в полной мере классическим танцем (коленный, тазобедренный суставы).

В «Музыкальной грамоте» закрепляются знания и навыки, полученные на подготовительном этапе. Передаются все темы в движениях на новом музыкальном материале и народной музыке.

«Танцевальные этюды»

Танец – вид искусства, в котором средствами создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Русская пляска, полечки, хороводы, кадрили, маршевые, сюжетно-образные

Содержание учебных тем:

1-й год обучения:

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие

1.Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)
- умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)

2. Динамика:

- громко, тихо

3. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)

Тема 2. Двигательные навыки

1. Формирование основных навыков движения:

- ходьба, бег, прыжковые движения в умеренном темпе, образно-игровой характер исполнения упражнений

- танцевальные движения. (постановка рук, ног, простейшие варианты использования атрибутики (платочек, веточка)

- имитационные (образно-игровые). «Встретились», «Поссорились-помирились», «Пошепчемся»

Тема 3. Перестроение

Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков:

- враспынную;
- по кругу;
- друг за другом;
- парами.

Тема 4. Игровые этюды:

-музыкально театральные композиции, основанные на различных подвижных играх:
«Совушка, сова», «Море волнуется...», «Магазин игрушек»

2 год обучения

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие

1.Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)
- умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)

2. Динамика:

- громко, тихо

3. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)

Тема 2. Двигательные навыки

1. Основные движения (выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой)

2. Развитие координации рук, ног

3. Положение рук в парах («Качель маленькая»,»Качель большая»,»Воротики», «Мельница»)

4. Танцевальные движения с актерской задачей (выразить радость, грусть)

5. Имитационные (образно-игровые): живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы.

Тема 3. Перестроение

Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков:

- врассыпную;
- по кругу;
- друг за другом;
- парами;
- несколько кругов.

Тема 4. Танцевальные этюды:

- композиции, построенные на выученных движениях;
- «Новогодний маскарад» массовая импровизация.
- Выполнение «Полька», «Хоровод», «Кадриль».

Тема 5. Концертная деятельность:

- роль творческого исполнительского мастерства;
- генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
- работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;
- соотношение образа и техники исполнения

3 год обучения

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие

1. Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- быстрый;
- ускорение, замедление;

2. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4, 3/4);

3. Знакомство с характером музыки различных стилей: народная, классическая современная;
4. Знакомство со средствами музыкальной выразительности:
 - Метро-ритм: сильная, слабая доля такта, затакт;
5. Знакомство с понятием "рондо".

Тема 2. Двигательные навыки

1. Выполнение основных движений в соответствии с разнообразным характером музыки и с определенной тематической нагрузкой;
2. Общеразвивающие, разнонаправленные асимметричные упражнения для различных групп мышц с увеличением динамических, статических нагрузок, объемов и переключаемости движений;
3. Исполнение танцевальных движений различных стилей:
 - народные плясовые движения, элементы ритмического танца, овладение переменным шагом
4. Имитационные (образно-игровые). Передача в движении различного характера одного и того же образа, динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)

Тема 3. Перестроение

1. Ориентация в пространстве:
 - на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с композициями;
 - характерными для русских хороводов, народных игр.
 - построение на шаге польки с сочетанием шагов – подскоков, деми-плие, подъемов на полупальцы

Тема 4. Танцевальные этюды

- танцевальная комбинация с обыгрыванием предмета;
- танцевальные композиции с использованием подскоков, галопа, шага польки);
- самостоятельная работа по танцевальным композициям на основе русского танца.

Тема 5. Концертная деятельность

1. Роль творческого исполнительского мастерства:
 - генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
 - работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;
 - соотношение образа и техники исполнения;
 - демонстрация уровня исполнения репертуарного материала (в том числе взаимозаменяемость исполнителей);
 - непосредственные выступления.
2. Сценическим костюм
 - соблюдение санитарно-гигиенических норм;
 - чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма

4 год обучения

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие

1. Прослушивание и анализ танцевальной музыки по разным категориям:
 - характер
 - темп
 - динамика

Тема 2. Двигательные навыки

1. Классический танец

- V позиция ног; руки III port de bras
- D plie по I, II, V поз.
- Cr. Plie по I, II поз.
- Releve на п/п по I, II, V поз.
- B tendus из-за такта (к себе) и из V поз.
- B tendus jete pike
- Ronde sambe parterre; Tanleve parterre
- Положение passe, re-tire
- K er' lair лицом к станку
- c-d-p условное спереди
- B.fonolus носком в пол
- Releve lent на 90⁰

Прыжки

- chngement de pied большой маленький
- Трамплинные по I поз.

2. Народный танец

- Маленькое приседание по I, II, V поз.
- B.tenolus с переводом с носка на пятку
- B.tenolus с переводом в plie
- Маленькие броски
- а) с акц. от себя к себе
- б) сквозные
- Круг ногой по полу
- а) носком, каблуком, на plie
- Каблучное
- маленькое
- Веребочка. Подготовка к веревочке
- На d.plie
- Низкие развороты бедра
- Тортые простые развороты
- Флик-фляк
- а) от себя, к себе по V поз.
- б) по направлениям
- Дробные выстукивания
- а) Всей стоп. по полу; каблук. Подушечка
- б) С продвижением
- Раскрывание ноги на 90⁰
- а) с переводом с носка на пятку
- Большие броски на 90⁰
- а) По направлениям
- б) С увеличением ампл. дв.
- На середине
- вращения
- а) На месте
- б) по диагонали на подскоках
- в) элементы русских плясок (шаги, ходы)

Тема 3. Перестроение

1. Переходы из рисунка в рисунок по заданию педагога

2. Освоение композиций:

- Прочес
- Шен (по кругу)

Тема 4. Танцевальные этюды

- танцевальная комбинация с обыгрыванием предмета;
- танцевальные композиции с использованием подскоков, галопа, шага польки);
- самостоятельная работа по танцевальным композициям на основе славянской народности (Белоруссия, Украина, Карело-финская).

Тема 5. Концертная деятельность:

1. Роль творческого исполнительского мастерства:

- генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
- работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;
- соотношение образа и техники исполнения;
- демонстрация уровня исполнения репертуарного материала (в том числе взаимозаменяемость исполнителей);
- непосредственные выступления.

2. Сценический костюм

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма

Условия реализации программы

Технические средства: фонограмма, музыка (аккордеон или фортепиано).

Для занятий необходим специализированный класс. Для партерной гимнастики необходимы коврики.

Также материально-техническая, методическая, кадровая база.

Список рекомендуемой литературы:

1. "Фольклор - музыка - театр" под редакцией Мерзляковой М.: 1999, "Владос"
2. Барышникова Т. "Азбука хореографии", С-Пб, 1996
3. Далькроз Э.Ж. "Ритмическая мозаика" Коренева Т.Ф. "Музыкальный ритм движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста", М.: 2001, "Владос"
4. Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная «Учите детей танцевать», Москва, ВЛАДОС.2004г.