

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ДОД
Дворец детского творчества
_____ К. Г. Оганова
« ____ » _____ 2016г.



ПРОГРАММА
ТАНЦЕВАЛЬНОГО КРУЖКА
«ДАР»
МБОУ ЛИЦЕЙ №15 Г.ПЯТИГОРСКА
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КРАТ НАТАЛЬЯ ЭДУАРДОВНА

Цели и задачи

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях хореографией ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Немаловажно является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Задача курса также – привить учащимся культуру общения между собой, в ансамбле, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, шоу-представлений, конкурсов.

**Программа по хореографии и ритмике для общеобразовательных
школ
(1-3 год обучения), (5-7 год обучения)**

Пояснительная записка

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого была составлена программа по предмету хореография на шесть лет обучения с первого по седьмой класс. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Обучение хореографии в общеобразовательной школе целесообразно начинать с занятий по ритмике. Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Целесообразно занятия ритмикой проводить весь учебный год и подготовить детей к урокам

хореографии. В последствии, во втором классе, ввести раздел "Азбука музыкального движения" (теория) с усложнением, однако приоритет отдавать практике.

В программу по хореографии введены разделы "классический танец", "народно-сценический танец", "бальный танец".

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, а следовательно и решающим для успеха в учебе. Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться, и занятия потеряют всякий смысл.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

а) музыка - хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе,

б) музыку надо "беречь", во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться,

в) музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходятся все разделы программы - слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация

Программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя элементы классического, народно-сценического, бального танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена.

Программа апробирована в средней школе № 39 г. Рыбинска.

Результаты работы по этой программе показали, что ученики почти всегда и все (за некоторым исключением из-за природных данных) овладевают пройденным материалом.

Первый года обучения
Примерное распределение учебных часов

Название раздела	Количество часов
1. Музыка в движении	25,5
2.Азбука музыкального движения	25,5
3. Музыкальные игры, задания, этюды на воображение	17

В раздел "Музыка в движении" включаются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

Второй год обучения
Примерное распределение учебных часов

Название раздела	Количество часов
1. Азбука музыкального движения	10
2. Элементы классического танца.	20
3. Элементы сценического танца	20
4. Элементы историко-бытового танца	10
5. Пластические движения, специальные упражнения на полу	8

Третий год обучения
Примерное распределение учебных часов

Название раздела	Количество часов
1. Элементы классического танца	20
2. Элементы народно-сценического танца	20
3. Элементы историко-бытового танца	10
4. Пластические движения (специальные упражнения на полу)	8
5. Этюдная работа	10

**Примерное распределение учебных часов и примерное программное содержание
(четвертый - шестой год обучения)**

**Четвертый год обучения (5 класс)
Примерное распределение учебных часов**

Название предмета	Количество часов
1. Элементы классического танца	20
2. Элементы народно сценического танца	20
3. Элементы историко-бытового танца	15
4. Этюдная работа	13

Элементы классического танца

Повторяются все упражнения, указанные в программе третьего года обучения.

Упражнения у станка

- Деми и гранд плие из 1, 2 и 5 позиции.
- Батман танго из 1 позиции крестом.
- Батман тандю жете из 1 позиции крестом.
- Рон де жамб пар тэр из 1 позиции - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади).
- Батман релеве лян на 45 градусов держась одной рукой за станок.
- Батман ффраппе - сильное ударяющее движение, развивает силу ног, быстроту, ловкость и подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Перед изучением этого упражнения изучается положение ноги (сур ле ку де пье).

- Прыжки разучиваются лицом к станку.
- Соте по 1 позиции.

Элементы народно-сценического танца

Повторение движений, комбинаций, изученных за весь учебный год (третий класс).

- Припадание с продвижением вправо, влево (с работой рук).
- Припадание в повороте (с работой рук).
- Веревочка с выносом ноги на каблук (позже с работой рук).
- Дробь с двойным ударом.
- Дробь "ключ отбой".
- Дробная дорожка (мелкая непрерывная дробь).
- Молоточки - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге, на месте, в продвижении.
- Хлопушка по голени прямой ноги - (мальчикам).
- "Подсечка" - (мальчикам)

Элементы историко-бытового танца

Знакомство с вальсом.

- Поклоны.
- Вальсовая дорожка.
- Положение корпуса, рук в паре.
- Балансе.
- Повороты под рукой партнера - девушкам.
- Па вальса.

Этюдная работа

На основе изученных движений вальса составить свободную вальсовую композицию.

Требования. Понимать танец не как отдельное движение ног, а как гармоничное сочетание движений ног, рук, корпуса и головы.

Из пройденных элементов народного танца, рекомендуется давать задания на самостоятельное сочинение, что прививает учащимся навыки импровизации.

Пятый год обучения (6 класс)
Примерное распределение учебных часов

Название предмета	Количество часов
1. Элементы классического танца	20
2. Элементы народно-сценического танца	20
3. Элементы джаз-танца	15
4. Постановочная работа	13

Элементы классического танца

Повторяются все упражнения, пройденные за предыдущий класс.
Дополнительно:

- Деми и гранд плие.
- Батман тандю.
- Батман тандю жете.
- Батман тандю пике - натянутые движения ноги, колющий бросок.
- Батман фраппе (вперед и в сторону).
- Батман релеве лян на 45 градусов.
- Па де бурре - с переменной ног (стоя лицом к станку).
- Перегибы корпуса, прыжки (лицом к станку).
- Соте по первой и второй позиции.

Позы классического танца изучаются на середине зала (поза круазе, поза эффасе).

Элементы народно-сценического танца

- Веребочка двойная и простая с различными положениями рук.
- Веребочка двойная с выносом на каблук.
- Веребочка с ковырялочкой.
- Дробные выстукивания.
- Полька с поворотом (в продвижении).
- Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках, затем по 1/2.
- Присядка - разножка.

Украинский танец

- Характер медленных, напевных и быстрых, задорных движений украинской народной хореографии. Основные положения и движения рук, корпуса, головы в украинской хореографии. Положение рук в парном танце.
- Притоп-перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой о пол по 6 позиции.
- "Вихлястник" - удар носком и ребром каблука одной ноги с одновременным подскоком на другой ноге.
- Вращение на подскоках.
- "Угинание" - сгибание к щиколотке и открывание одной ноги на 35 градусов с одновременным подскоком на другой ноге.
- "Веревочка" - поочередный перенос согнутых ног спереди назад с одновременными небольшими подскоками на низких полупальцах, в небольшом полуприседании.

Ходы. "Бегунец" - длинный шаг вперед с прыжком; с двумя последующими шагами на низких полупальцах.

"Дорожка проста" - припадание,

Дорожка плетена" - шаг в перекрещенном положении на всю стопу.

"Тынок" - перескок с ноги на ногу в сторону с последующими двумя переступаниями по 4 свободной поз. в перекрещенном положении.

Элементы джаз-танца

Упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости. Упражнения на координацию.

Проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый.

Постановочная работа

Из проученных упражнений джаз-танца составляется танцевальная композиция. Кроме того, из проученных движений народно-сценического танца, сделать постановку русского и украинского танца, или же танцевальную композицию.

Шестой год обучения (7 класс) Примерное распределение учебных часов

Название предмета	Количество часов
1. Элементы классического танца	20
2. Элементы народно-сценического танца	20
3. Элементы диско-танца, элементы танца в современно ритме	15
4. Постановочная работа	13

Классический танец

Обобщение полученных практических навыков и знаний.

- Деми и гранд плие.
- Батман тандю с первой и пятой позиции по всем направлениям.
- Батман тандю жете пике - натянутые движения ноги с колющим броском в пол.
- Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан.
- Батман фондю - носком в пол по всем направлениям.
- Батман ффраппе.
- Релеве лян - во всех направлениях.
- Перегибы корпуса.
- Релеве - по первой и второй позиции.
- Соте.

Упражнения на середине зала.

- Первое пор де бра.
- Па балансе - раскачивающие движения, развивает свободу и непринужденность координации всего тела.

Элементы народно-сценического танца

Подготовительные упражнения для рук (из подготовительного положения руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию).

- Полуприседание и полное приседание по 1, 2, 5 поз.
- Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука.
- Скольжение по ноге (подготовка к веревочке).
- Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой.
- Подготовка к каблучным движениям.
- Батман тандю жете - маленькие броски - крестом, с одним ударом стопой по пятой поз.
- Батман фондю с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов.
- Девелоппе - разворачивание ноги с одновременным ударом каблука в полуприседании.

Середина.

Систематизация сведений о народном танце. Обобщение полученных практических навыков и знаний.

Изучение элементов молдавского танца.

Положение рук, положение рук в паре.

Ходы. Бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении, шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении.

- Бег на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении.
- Плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением.

- Шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу.
- Прыжки с согнутыми ногами в прямом положении.
- Вращение в паре на различных движениях.

Элементы диско-танца, элементы танца в современных ритмах

Сведения о современной пластике и ритмах. Массовые современные танцы по выбору педагога. Импровизация на темы современной музыки. Уметь выразить в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации.

Постановочная работа

На основе выученных упражнений народно-сценического танца и танцев в современных ритмах, сделать постановку по выбору педагога.

Список методической литературы:

А.Я Ваганова «Основы классического танца »

Т.Т. Ткаченко «Народный танец»

Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца»

В.И. Уральская «Рождение танца»

В.И. Уральская «Природа танца»

Р. Захаров «Сочинение танца»