Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 3 им О.Б. Воронец»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Рабочая программа по учебному предмету «Хореография»

Для обучающихся 7-14 лет, 2 года обучения

Составила:
Преподаватель
хореографических дисциплин
Разумович О.А

г. Смоленск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ 4
3. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 5
5. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 9
6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе примерной образовательной программы для детских школ искусств «Гимнастика» и авторской программы Е.Е. Пинаевой «ритмика и танец». Освоение данной программы способствует формированию общей культуре детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата. Развитию мышления и фантазии, раскрытию индивидуальности учащегося. Данная рабочая программа является базой для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Цель программы:

- Эстетическое развитие учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Воспитание трудолюбия;
- Укрепление здоровья.

Задачи программы:

- Воспитание музыкальных способностей
- Формирование двигательных навыков и умений
- Развитие физических данных, координации движений, пластичности, хореографической памяти, выносливости
- Активация творческих способностей
- Приобщение к хореографическому искусству

Данная программа состоит из трёх разделов.

1. Хореографическая азбука.

Предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

2. Музыка и танец.

Предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения,

воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмичных упражнений и музыкальных игр.

3. Танцевальные композиции.

Предполагает изучение разноплановых танцев: сюжетных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

Данная программа ориентирована на учащихся, не занимавшихся хореографией 7-14 лет, рассчитана на 2 года обучения.

По каждому году обучения и разделу определенны программные требования.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

На занятиях учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу, с учетом каникул и праздничных дней и предполагает самостоятельную работу учащихся внеурочного времени.

Занятие делится на три части: подготовительную или вводную основную и заключительную.

Первая часть занятия включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях. Способствующих разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть – изучение элементов классического, народного и современного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работой над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмичного материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание детей, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задачи заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятий необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить как можно больше движений за занятие. Важно добиться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первого занятия важна работа над культурой исполнения движения.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, перспективность.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	1 год	2 год
Вводное занятие	1	1	-
Раздел 1. Хореографическая азбука			
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4	2	2
1.2. Фигурная маршировка	2	1	1
1.3. Элементы классического танца	12	6	6
1.4. Элементы народного танца	10	5	5
1.5. Балетная гимнастика	15	8	7
Итого по разделу	43	22	21
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1. Связь музыки и движения	2	1	1
2.2. темп музыкального произведения в танцевальных движениях	2	1	1
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	1	-	1
2.4. Метроритм, специальные упражнения	2	1	1
Итого по разделу	7	3	4
Раздел 3. Танцевальные композиции			
3.1. Парные композиции	6	3	3
3.2. Массовые композиции	15	7	8
Итого по разделу	21	10	11
Всего	72	36	36

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Развитие опорно-двигательного аппарата, упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, ног. Подбор упражнений способствующих разогреву и координации , скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад, сторону;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кугу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- сгибание рук в локтях;
- разведение в стороны;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей:

- сгибание кистей вниз и вверх;
- отведение вправо и влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- круговые движения в поясе;
- перегибы назад;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- повороты корпуса «пилка»;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед и стороны;
- тоже с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- развороты согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- На обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескок с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков танца:

- круг;
- диагональ;
- змейка;
- зигзаг.
- цепочка;

Виды фигур:

- квадрат;
- круг в круге;
- колонна;
- «звездочка»;
- шеренга;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;

- шаг на полупальцах;
- маршевый шаг;
- приставной шаг;
- галоп;
- шаги на полуприседании;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки»;

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног 1,2,3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1,3,2 (изучается последней, как наиболее трудная), муз размер: 4/4 – 1 такт; ¾ - 4 такта;
- battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- demi plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- prepration для руки у станка (держась одной рукой за палку);
- наклон корпуса вперед, в стороны;
- трамплинные прыжки;
- понятие en fase.

1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре (в русском, в белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- «гармошка»;
- шаг с подскоком;
- хлопки в ладоши;
- притоп одинарный, тройной;
- полька;
- галоп;
- вращение по точкам класса на месте.
- подскок;
- «ковырялочка»;

1.5. Балетная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок. Нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнение на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнение на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

Раздел 2. Музыка и танец.

Тема 2.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с танцем. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец – песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением произведения.

Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Исполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: «листопад», «снегопад» и т.д.

Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «ищи свой цвет», «бездомная птичка» и др.

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

Понятие о динамике (forte, piano) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «ветер и ветерок», «волны большие и маленькие». «лес шумит» и др.

Музыкальные игры: «пасть акулы», «медведь и мыши», «на болоте» и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Использование образных упражнений: «дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

Этюды – импровизации на самостоятельное создание образов, развивающих творческую активность учащихся.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие слабых и сильных долей. Знакомство с музыкальными размерами:2/4, ¾, 4/4;

Упражнение на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей предмета, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительности нот движениями:

- целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота – полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;

- четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота – различные виды беговых шагов и др.

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:
- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в танце;
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте в парой и др.;
- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки» и др.;
- ведущая роль партнера.

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Тема 3.2. Массовые композиции.

Руководитель сам выбирает характер, образ и музыкальное сопровождение танцевальной композиции, используя изученные танцевальные движения и этюды.

ПРОГРАММЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 год обучения.

Раздел 1:
- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами;

Раздел 2:
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончанию вступления;
- знать понятие «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

Раздел 3:
- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнения.

2 год обучения.

Раздел 1:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
-владеть различными танцевальными движениями. Упражнениями на развитие физических данных.

Раздел 2:

- иметь представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;-
- знать понятие «лада» в музыке (мажор, минор) и уметь отражать ладовую окраску в художественных образах;
-знать понятие простых музыкальных размеров 2/4, ¾, 4/4;
- уметь определять на слух музыкальные размеры;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями;

Раздел 3:

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Классический танец:

1. Адеева Л. Пластика. Ритм. Гармония. - Спб: «Композитор», 2006.
2. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство, 1975.;
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца.- Л.-М.: Искусство, 1964.
4. Барышникова А.Н. Азбука хореографии.- Спб: «Респис- Люкс», 1996.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000
6. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.-М.: Искусство, 1963.
7. Васильева Т.И. Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей.- М.: ЦНМК, 1983.
8. Горина О.В. Адаптированная программа по предмету «Классический танец» для хореографического отделения детской школы искусств.- Иркутск, 2005.
9. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Л.: Искусство, 1976
10. Костровицкая В. Сто уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1976.
11. Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств. Выпуск 1.- М.,1998.
12. Московская Государственная Академия хореографии. Рабочая программа дисциплины «Классический танец».- Москва, 2003.
13. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца.- Спб, 2005.
14. Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов.- М.:АО «Галерия», 1999 г.- 75 с
15. Сафронова Л. Уроки классического танца.- Спб, 2003.
16. Тарасов Н. Классический танец.- Спб-Москва-Краснодар: «Лань», 2005.

17. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнения.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Искусство, 1981 г.- 479 с., ил.
18. Терминология классического танца: словарь терминов классической хореографии/сост. Свид О.Д.- Смоленск: СГИИ, 2010 г.- 16

Народный танец:

1. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964
2. Гай Тагиров «Т атарские танцы», Казань, 1988
3. Пуртова Т.П., Беликова А.Н., Кветная ., О.В. «Учите детей танцевать»,М., « Гуманитарный издательский центр»,2003
4. Калыгина А. «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005
5. Бухвостова Л.В,. Заикин Н.И, Щекотихина С.А. «Балетмейстер и коллектив», Орел, 2007
6. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
7. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
8. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. -Самара: СГУД992
9. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
10. Корлева 3. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
11. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. -Кишинев, 1967
12. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
13. Мальми В. Народные танцы Карелии. -Петрозаводск, 1977
14. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
15. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
16. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
17. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. – М., 1972. С
18. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
19. Чурко Ю. Белорусский народный танец. - Минск, 1970