

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2021 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
А - Медведева М.Н.
Приказ № 30 от «31» августа 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бехетле»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Тухватуллина Лейсан Рашитовна.
педагог дополнительного образования

г.Казань, 2020 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 8
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 12
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 16
5.	Условия реализации программы	Стр. 20
6.	Методическое обеспечение программы	Стр. 20
7.	Список использованной литературы	Стр. 25
8.	Приложение № 1	Стр. 26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа

«Бехетле» имеет художественную направленность.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;

- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Дополнительная образовательная программа «Бехетле» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи:

обучающие:

- сформировать знания об основных хореографических понятиях;
- сформировать знания по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
- обучить навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:

- сформировать и развить специальные навыки и умения по хореографии;
- сформировать и развить познавательный интерес к хореографическому искусству и общей культуре личности;
- сформировать и развить способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развить коммуникативные способности, обучающихся через учебно-практическую деятельность;
- развить способность творческого выполнения практической деятельности;

- развить способность использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

воспитательные:

- воспитать эстетическое восприятие;

- воспитать всесторонне развитую личность, стремящуюся к саморазвитию и самосовершенствованию;

- создать условия для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

- формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-16 лет. Число участников каждого объединения не менее 15 человек. При наличии свободных мест в объединении прием обучающихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования. Для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения тест-просмотра, на котором определяется уровень подготовки, музыкальность, артистичность.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Срок реализации программы – 3 года. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Учебные занятия в объединении «Бехетле» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное занятие; 2. изучение нового материала; 3. формирование умений и навыков; 4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков; 5. практическая работа; 6. самостоятельная работа; 7. комбинированное занятие; 8. повторительно-обобщающее занятие; 9. контрольное занятие (срез знаний). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. занятие – игра; 2. занятие – сказка; 3. занятие – путешествие; 4. занятие – конкурс; 5. видеопрактикум; 6. видеосеминар; 7. аукцион знаний; 8. работа над творческим проектом; 9. защита творческого проекта.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки:

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации на середине зала в ускоренном темпе;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

- выражать образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца

- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;

- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

Формы аттестации/контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий, опрос;
- промежуточный – открытое занятие;
- итоговый – отчетный концерт

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Опрос.
2	Азбука танцевальных движений.	70	18	52	Наблюдение, анализ выполненн

					ых заданий.
3.	Постановочная работа	40	-	40	Наблюдение, анализ выполненных заданий, репетиции.
4.	Концертная деятельность	20	-	20	Беседа, опрос.
5.	История хореографии	2	2	-	Анализ выступлений.
6.	Воспитательная работа.	8	3	5	Наблюдение.
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
Итого:		144	26	118	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Форма работы: групповая.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива

2. Азбука танцевальных движений – 70 часов

Теория. Теоретические основы хореографических движений.

Хореографические термины.

Практика. Ритмическая разминка: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.

- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.

- Контракция.

- Прыжки.

Лексика: изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.

- V-положения рук, jerk position.

- А-Б-В-положения рук.

- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.

- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.

- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

- Приставной шаг (steptouch).

- «Виноградная лоза» (grapevine).

- V-шаг (V-step).

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.

- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.

- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).

- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.

- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.

- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Партерная пластика. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны,

повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

3. Постановочная деятельность – 40 часов

Практика. В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Схема изучения танца:

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

4. Концертная деятельность – 20 часов

Практика.

- Новогодние выступления;
- Выступление на концертах.

5. История хореографии – 2 часа

Теория. В первый год обучения дети изучают темы:

Современные направления:

- а) хип-хоп;
- б) хаус;
- в) диско;
- г) модерн;

- д) джаз;
- е) контемпорари

6. Воспитательная работа – 8 часов

Задачи:

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

Предполагаемый результат

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.

Практика. Формы работы:

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы в музей, на концерты;
- консультации.

7. Итоговое занятие – 2 часа.

Открытое занятие – итоговое выступление, обсуждение.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Опрос.
2	Азбука танцевальных движений.	70	18	52	Наблюдение, анализ выполненных заданий.

3.	Постановочная работа	40	-	40	Наблюдение, анализ выполненных заданий, репетиции.
4.	История хореографии, современных направлений	2	2	-	Беседа, опрос.
5.	Концертная деятельность.	20	-	20	Анализ выступлений.
6.	Воспитательная работа.	8	3	5	Наблюдение.
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого:	144	26	118	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Темы, затрагиваемые на занятии

- техника безопасности;
- план работы на год;
- расписание занятий;
- о репертуаре на год;
- о концертной деятельности;
- приобретение танцевальных костюмов и обуви.

Практика. Работа над репертуаром прошлого года.

2. Азбука танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений.

Практика. *Ритмическая разминка:*

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;

- волны, в сторону по точкам.

Лексика:

- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneelup, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);
- рондат;
- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
- сальто вперед, маховое сальто.

Кросс:

- 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);
- ходы;
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги 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.

Партерная пластика.

Гимнастика *parterre*.

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

2. И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
- принять позу упражнения 1, расслабиться.

3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;
- позу удерживать 10–30 секунд;
- медленно принять И.П.

4. И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колени было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;
- наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;
- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;
- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;
- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;
- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Практика. Экзерсис у станка и на середине зала.

3. Постановочная деятельность

Практика.

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле «Диско»;
- танец в стиле «Джаз»

4. История хореографии.

Теория

- возникновение хип-хопа;
- рождение диско.

5. Концертная деятельность

Практика.

- Новогодние выступления.
- Выступление на концертах.
- Участие в конкурсах.

Задачи:

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.
- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

Предполагаемый результат:

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

Практика.

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- помощь старших воспитанников младшим;
- посещение концертов.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Опрос.
2	Азбука танцевальных движений.	70	18	52	Наблюдение, анализ выполненных заданий.

3.	Постановочная работа	40	-	40	Наблюдение, анализ выполненных заданий, репетиции.
4.	История хореографии, современных направлений	2	2	-	Беседа, опрос.
5.	Концертная деятельность.	20	-	20	Анализ выступлений.
6.	Воспитательная работа.	8	3	5	Наблюдение.
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого:	144	26	118	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория.

Включает рассказ педагога о плане работы на год: приобретение концертных костюмов и обуви; о репертуаре ансамбля; концертной деятельности, расписание занятий. Техника безопасности.

Практика. Исполнение репертуара предыдущего года обучения.

2. Азбука танцевальных движений – 70 часов.

Теория.

Ритмическая разминка.

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией.

Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения:

- руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади);
- каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;
- положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);
- локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

- нейтральное, или подготовительное, положение;
- press-position;
- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног:

- первая позиция (параллельная);
- вторая позиция (параллельная);
- третья позиция (аналогична классической);
- четвертая (параллельная);
- пятая (параллельная);
- положения стопы point и flex.

Лексика.

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

- мягкий шаг,
- ходьба на носках,
- высокий шаг,
- острый шаг,
- приставной шаг (шаг польки),
- тройной шаг (шаг вальса).

Волна:

- прямая (лицом к станку),
- боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной:

- целостный взмах,
- поднимая руки вперед,
- целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки:

- наклоны головой,
- повороты головы,
- вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса:

- круг плечами вперед, назад;
- круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса:

- повороты верхней части тела,
- смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер:

- восьмерка бедрами,
- перекал бедер (лодочка).

Наклоны:

- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),
- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),
- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,
- круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка:

- вперед из положения работающая нога сзади на полу;
- в сторону (лицом к станку);
- назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

Кросс.

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется "командный дух", помимо конкуренции появляется солидарность.

Партнерная пластика.

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность) упражнения на гибкость, пластичность движения.

Исполняется для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».

Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

Практика. Экзерсис у станка и на середине зала.

3. Постановочная деятельность – 40 часов.

Практика.

- танец к Новогоднему представлению;
- танец в стиле «Fank».

4. История хореографии – 2 часа.

Теория.

История мирового современного танца. Хип-хоп - это объединенное название многих танцевальных стилей или направлений. В широком понимании - это то, что танцуют под музыку хип-хоп. Характерная черта хип-хоп культуры - это эксперименты в области хореографии и импровизация. Кул Херк придумал словечко "b-boys" Кул Херк перебрался в Бронкс с Ямайки - и принес с собой традицию кингстонских уличных танцев, на которых DJ крутит пластинки с рэгги-минусовкой, а поэты вживую начитывают речитатив. Но главное было не в музыке, а в уличности, Кул Херк открыл в нью-йоркских гетто - эру дешевых подпольных вечеринок. Собственно, там и родилась как таковая клубная культура. Кул Херк первым притащил на вечеринку две вертушки и начал пускать музыку нонстопом.

5. Концертная деятельность – 20 часов.

Практика.

- Новогодние выступления.
- Выступление на концертах.
- Участие в конкурсах.

6. Воспитательная работа – 8 часов.

Задачи:

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

Предполагаемый результат:

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

Практика.

- экскурсии;

- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы здоровья.

Предполагаемый результат:

- Определение подростками своей жизненной позиции, своих личностных качеств и изменений.
- Желание подростков использовать приобретенные умения деятельности в коллективе в постпрограммный период.
- Высокий уровень развития детского коллектива.

7. Итоговое занятие – 2 часа.

Отчетный концерт – выступление, обсуждение.

Условия реализации программы

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении (актовый или театральный зал), соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.).

Для реализации данной программы необходимы:

- Актовый зал
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Методическое обеспечение программы

Основные методы обучения.

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна

соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

С 14 лет нагрузка дается в объеме полного занятия с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять упражнения с большей физической нагрузкой.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Методы тестирования: «Самооценка», тест «Зеркало», «Танец имени» три раза в год (начало учебного года – сентябрь, середина учебного года – декабрь, конец учебного года - май).

Методические рекомендации по организации учебного процесса по направлениям:

Азбука танцевальных движений

Ритмическая разминка

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным

задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Лексика. *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

Кросс

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

Постановка танца

Последним, завершающим, разделом занятия являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:
 - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
 - б) рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

Концертно-творческая деятельность

• Постановочно-репетиционная деятельность:

- а) подборка музыкального материала;
- б) предварительный отбор выразительных средств;
- в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Целевая направленность: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Достижения цели обучения

Учащиеся должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.
- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

Первый год обучения

Счет - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в такт» достаточно

следовать ритму. Восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

Точка - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

Пошаговой разбивкой называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуется песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения.

Второй год обучения

Во втором году обучения танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Современный танец способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. Техническое мастерство достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Темп берется значительно быстрее, усложняется комбинация. Сложные упражнения способствуют развитию устойчивости корпуса-стержня, т.е. умение держать мышцы спины. Умение держать спину-стержень – это залог успеха в исполнении сложных танцевальных движений.

Третий год обучения

В средних и старших группах упражнения усложняются, добавляются трюковые элементы, комбинируются с выученными движениями в композиции. Достижение полной координации всех движений заставляет в дальнейшем воодушевлять движения танца настроением, т.е. придать им ту выразительность, которая называется артистичностью. Трюки: нередко в постановочном танце есть кульминационный, пиковый момент. Это момент, в который танец наиболее насыщен эмоционально и технически. Именно в кульминационный момент выполняются трюки - технические элементы повышенной сложности. В определении того, что считать трюком, а что нет, единой для всех направлений классификации не име-

ется. Некоторые танцевальные направления, например, брейк, можно считать сплошным непрерывным трюком, а в каких-то категориях танцев высокий бросок ноги в сочетании с поворотом - уже трюк.

Список литературы

1. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
2. Ключенева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
3. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
4. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
5. Володина О.В.Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
6. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
8. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
9. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
10. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014
11. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
12. <http://www.openclass.ru/node/47746>
13. <http://pedsovet.org/>
14. www.ast.ru
15. www.uchitel-izd.ru
16. www.dilya.ru
17. <https://kopilkaurokov.ru>
18. <https://vk.com/dancerussia>
19. <https://vk.com/dancederevnya>

Оценочный материал

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Прослушивание на репетициях Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Зачеты Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

