

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Носова Р.В. Носова

«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НИТ»

Шайхов Р.Р. Шайхов

«31» 08 2023 г.

Пр.№ 366 от «31» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Хореография»

Направленность: художественная

Возраст студентов: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год (360 часов)

Автор-составитель:

Сафина Лиля Игоревна,
педагог дополнительного образования

НИЖНЕКАМСК 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Содержание программы..... | 6 |
| 2.1 Учебно-тематический плана..... | 6 |
| 2.2. Содержание учебно-тематического плана..... | 7 |
| 3. Формы аттестации и оценочные материалы..... | 11 |
| 4. Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 11 |
| 4.1. Материально-технические условия реализации программы..... | 11 |
| 4.2. Приложения к программе. Календарно-тематический план..... | 12 |
| 5. Список использованной литературы..... | 17 |

Пояснительная записка.

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения студенты знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Систематические занятия дают возможность развить у студента восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения.

Данная программа по предмету «народно-сценический танец» определяет объем и последовательность материала в процессе обучения.

Занятия по народно-сценическому танцу состоят из упражнений у станка и на середине зала.

Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме.

Цель программы – способность эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Основные задачи:

- а) развитие ритмичности и музыкальности;
- б) научить взаимосвязи музыки и движения;
- в) развить танцевальную выразительность;
- г) пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- д) воспитывать художественный вкус, интерес в танцевальном искусстве разных народов.

Продолжительность курса - два семестра. Обучение имеет три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Продолжительность каждого этапа соответствует одному семестру. Каждый из трёх этапов обучения основывается на принципе «от простого к сложному». В зависимости от того, насколько усвоен материал возможно его усложнение, поэтому нет смысла детально описывать все движения, проходимые в семестрах. Объем пройденного материала зависит от

степени восприимчивости и подготовленности группы. Описание отдельно взятого урока рассказывает о содержании всего курса.

В начале обучения проводится вводная беседа о значении движения как одного из главных средств сценической выразительности, о задачах и целях курса и о влиянии занятий танцами на физическую форму занимающихся. Решаются организационные вопросы по поводу одежды, дисциплины, самостоятельной работы.

В первом полугодии проводятся занятия по изучению исторических основ танца.

Знание исторических основ танца помогает сделать процесс обучения более осмысленным и эффективным, так как теория любого предмета основывается на его истории. Занятия сопровождаются показом видеоматериала и прослушиванием музыкального материала (музыка определяет ритмическую сторону танца и характер его исполнения).

На занятиях даётся представление о природе танца и его основных видах, делается акцент на ключевых положениях его исторического развития:

- связь с бытом, укладом жизни, и религиозными представлениями различных народов;
- разделение танцев по социальным категориям;
- переработка, заимствованного у других народов материала в соответствии, с собственными национальными особенностями;
- влияние профессионалов (танцовщиков, балетмейстеров, композиторов) на развитие танца;
- связь танца с музыкой;
- развитие музыкального театра на основе синтеза различных видов искусств (рождение балета);
- свободной координации, музыкальностью и индивидуальностью исполнения.
-

Задачи и цели программы.

1. Изучение исторических основ танца с целью:
 - расширить творческий кругозор студентов (история развития танца тесно переплетена с историей быта, костюма, этикета, обычаев, с историей религии и особенностями стилевого поведения разных слоев общества, с историей развития музыки, живописи и литературы),
 - дать ключ к пониманию танца не как набора модных механических движений, а как искусства, отражающего внутренний мир людей определённой среды и эпохи (изучение исторических основ танца должно охватывать все исторические эпохи, так как изучение истории отдельных современных стилей и направлений дает лишь фрагментарное представление об искусстве хореографии);
 - познакомить студентов с художественными принципами различных видов сценического и народного танца.
2. Освоение основных принципов народного танца с целью развития таких качеств как:
 - гибкость крупных и мелких суставов, эластичность мышц и связок (цель - увеличение амплитудных движений и предупреждение профессиональных травм);
 - правильно сформированный мышечный корсет и хорошо развитый опорно-двигательный аппарат (цель - лёгкость в исполнении движений и сила подачи импульса движения, способность держать равновесие);
 - координация движений (цель - освоение сложной танцевальной техники, быстрота воспроизведения нового материала);
 - умение синхронизировать движение с музыкой (цель - умение чётко и музыкально исполнять хореографический материал, умение синхронизировать движения с коллективом);

- умение чувствовать пространственные перемещения по сценической площадке, ракурсы (цель - соблюдение рисунка композиции, дистанции и четких построений при работе с коллективом и сольно);
- зрительная и мышечная память, (цель - лёгкое и быстрое усвоение нового материала, а также закрепление пройденного);
- умение правильно и ровно дышать (цель - развитие выносливости и лёгкости исполнения при сложных физических нагрузках):

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

| №п/п | Наименование раздела, тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|------|--|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 | 3 | | Тестирование |
| 2 | Упражнения на середине зала (прыжки, вращения, комбинации, дробушки, присядки) | 132 | 6 | 126 | Творческий показ |
| 3 | Татарский танец а) элементы татарского танца б) постановочная работа | 75 | 3 | 72 | Концертная деятельность |
| 4 | Русский танец а) элементы русского танца | 75 | 3 | 72 | Концертная деятельность |
| 5 | Танец «Рок-н-ролл» а) элементы вальса б) постановочная работа | 45 | 3 | 42 | Концертная деятельность |
| 6 | Танец «Вальс» а) элементы вальса б) постановочная работа | 30 | 3 | 27 | Концертная деятельность |
| | Итого | 360 | | | |

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Название разделов и примерное распределение времени при полуторачасовом занятии имеет следующий вид (время проведения занятия постепенно сокращается до соотношения 40%: 60% при увеличении объёма постановок танцевальных композиций):

- 1) разогрев — 5-7 минут;
- 2) изоляция — 20 минут;
- 3) упражнения для развития подвижности: позвоночника — 10 минут;
- 4) комбинации или импровизация — 15 минут.

В конце даётся несколько минут на восстановление дыхания и расслабление.

Разбор функциональных задач и содержания каждой из частей

- 1) Разогрев.

Задача: привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

Движения разогрева делятся на четыре группы;

- Наклоны и повороты торса, так как на позвоночник падает основная нагрузка;
- разогрев ног на основе традиционного народного экзерсиса (возможна параллельная постановка ног, так как изучение движений на основе выворотных позиций первоначально обязательно должно проводиться у станка).

В этой части изучается позиция ног и рук для начинающих.

- 2) Упражнения для развития позвоночника

Все движения этой части исполняются в ритме глубокого и ровного дыхания.

Движения на позвоночник можно соединить в дальнейшем с *adagio*, *developpe* или *relevelent* на 90°, это вырабатывает устойчивость к равновесию.

3) Уровни.

Задача: развить координацию при переходе из одного уровня в другой, научиться танцевать в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, на коленях, на лопатках, на корточках, опираясь на руки и т.д.

Этот раздел использует движения стрэтч-характера, движения на изоляцию со сменой ритмов.

4) Кросс(продвижение в пространстве).

Задачи: развитие танцевальности, техничности, приобретение манеры в зависимости от характера шагов.

Этот раздел, включает различные виды шагов, прыжки и вращения. Шаги могут использоваться в комбинациях с вращениями и прыжками, что наиболее полно развивает технику; умение выполнить все- движения, из которых состоит танец.

Изучение вращений — дело очень кропотливое. Вращения требуют правильной постановки корпуса, рук и головы, ощущения «стержня», умения, держать -«точку». Обучение ведется от простого к сложному: сначала объясняются основные принципы, далее происходит вращение на двух ногах, на половинам зала, целиком, на одной ноге, с продвижением: и, в завершение, изучаются обильные вращения (когда позвоночник наклонён).

Прыжки развивают силу ног и могут делаться с разными акцентами — как вверх, так и вниз. Осваивается рациональная техника их исполнения.

5) Комбинация или импровизация.

Задача: воплотить все ранее изученные принципы в движения, логически, соединённые между собой.

При построении комбинаций учитываются следующие факторы и закономерности:

- физические возможности студентов;
- логическая связь движений, когда все компоненты имеют функцию связи;

- оптимальная сложность композиции (на основе уже изученных движений);
- элемент новизны и разнообразия;
- использование всех средств танцевальной выразительности (смены направления и ракурсов, сильных и слабых движений, использование интересных ритмических рисунков и т.д.).

На протяжении трёх-четырёх уроков комбинация разучивается, шлифуется и отрабатывается. Корректировка каждого движения воспитывает его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, то есть способности создавать индивидуальный образ. Для создания образа необходима выразительность, основанная на красоте движения и танцевальности. Первоначальная продолжительность комбинаций от шестнадцати до тридцати двух тактов.

Постановка танцевальных композиций в разных направлениях и стилях

Эта часть урока посвящена разучиванию танцевальных композиций в разных стилях и соединению их либо в танцевальный коллаж, либо в отдельные номера. Танцевальные композиции создаются на основе учебных комбинаций по всем основным принципам построения танцевальной композиции (драматургия, музыка, текст, рисунок). Участвующие в композициях студенты учатся не только исполнять технические задания, но и проявлять индивидуальность в исполнении танца. Каждый может проявить свою индивидуальность, выработать свой стиль и манеру. В композициях помимо групповых построений с четко поставленной лексикой используются дуэты и соло с импровизацией. В этой части занятия наиболее ярко должны проявиться знания и навыки, приобретённые в процессе обучения.

Занятия помогают развить хореографическую память, необходимую для успешного усвоения нового материала и приобретения лексического багажа, учат регулировать дыхание и распределять силы. Изучение танцевальных композиций развивает не только танцевальность, но и умение чувствовать

сценическое пространство и координировать свои движения с коллективом, работать с партнёром и сольно.

При построении учебных комбинаций учитываются, закономерности: физические возможности группы, оптимальная сложность композиции, не отвлекающая от чёткости исполнения, присутствие новизны и разнообразия. Построение урока определяется условиями:

- соразмерностью отдельных частей с задачами урока;
- подбором упражнений и их последовательности;
- чередованием нагрузки и отдыха;
- изучением учебных комбинаций разных стилей и направлений.

Для самоконтроля над движениями занятия проводятся перед зеркалом. Далее, на своей завершающей стадии, без него с целью выработки контроля над движениями с помощью мышечного чувства.

Музыкальное сопровождение целиком зависит от задач урока и его построения. Но основной принцип в подборе материала — это выбор ритма, не усложнённого модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов. При изучении танцевальных комбинаций берётся более сложная и интересная музыка.

В связи с дефицитом времени, выделенного на обучение, даются задания на дом. Такая форма самостоятельной работы необходима — она тренирует память, приносит помощь в исправлении индивидуальных недостатков, развивает инициативу и самоконтроль, учит анализировать. Материалом служат движения, правильно выполненные при педагоге. Результаты этой работы проверяются.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

На занятиях рассказывается о художественных принципах различных видов народного и сценического танца.

В связи с дефицитом времени, выделенного на изучение танца, проводится организация самостоятельной работы студентов: даются списки рекомендуемой литературы, предлагается просмотр тематического видеоматериала, рекомендуется посещение театров, концертов и выставок. Итогом этой работы является написание студентами рефератов о различных, видах народного, бытового, сценического танца и истории их развития.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Музыкальная аппаратура: усилитель, компьютер, мультимедийное оборудование, мультимедийный экран.

Костюмы сценические: русские- 12 штук, татарские- 12 штук, эстрадные-6 штук.

Танцевальная обувь: мужские сапоги- 6 штук, женские туфли – 6 штук.

4.2. Приложения к программе. Календарно-тематический план.

| | Тема занятий | Количество часов | Форма занятия | Дата проведения | |
|-----|---|------------------|---------------|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 3 | Коллективная | 03.09 | |
| 2. | Позиции ног, рук | 3 | Групповая | 04.09 | |
| 3. | Основные ходы на середине зала | 3 | Коллективная | 07.09 | |
| 4. | Port de bras на середине | 3 | Групповая | 10.09 | |
| 5. | Общая характеристика народного танца | 3 | Коллективная | 11.09 | |
| 6. | Элементы танца рок-н-ролл | 6 | Групповая | 14.09 15.09 | |
| 7. | Повторение материала | 3 | Коллективная | 17.09 | |
| 8. | Танец рок-н-ролл а) разучивание элементов | 6 | Групповая | 18.09. 19.09 | |
| 9. | Общая характеристика русского танца | 3 | Групповая | 21.09. | |
| 10. | Танец рок-н-ролл а) постановка | 6 | Групповая | 24.09. 25.09 | |
| 11. | Закрепление разученного материала | 3 | Коллективная | 28.09. | |
| 12. | Русский танец а) разучивание элементов | 6 | Коллективная | 01.10. 02.10 | |
| 13. | Русский танец а) отработка элементов | 6 | Коллективная | 05.10. 06.10 | |
| 14. | Танец рок-н-ролл а) постановка | 6 | Коллективная | 08.10. 09.10 | |
| 15. | Разбор комбинаций на середине зала | 3 | Коллективная | 12.10. | |
| 16. | Танец рок-ролл а) постановка | 6 | Групповая | 15.10. 16.10 | |
| 17. | Танец рок-н-ролл а) прогон первой части | 3 | Групповая | 19.10. | |
| 18. | Русский танец а) Элементы женского танца | 3 | Групповая | 22.10. | |
| 19. | Русский танец а) Закрепление элементов | 3 | Групповая | 26.10. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------------|------------------|--|
| 20. | Русский танец А) элементы мужского танца | 6 | Коллективная | 27.10. 29.10 | |
| 21. | Прыжки с поджатыми ногами | 3 | Коллективная | 30.10. | |
| 22. | Танец рок-н-ролл А) работа над танцем | 3 | Коллективная | 02.11. | |
| 23. | Русский танец А) разучивание элементов | 3 | Коллективная | 05.11. | |
| 24. | Русский танец | 3 | Коллективная | 09.11. | |
| 25. | Русский танец А) закрепление элементов | 3 | Коллективная | 12.11. | |
| 26. | Танец рок-н-ролл А) отработка элементов | 3 | Групповая | 16.11. | |
| 27. | Повторение материала | 3 | Групповая | 17.11. | |
| 28. | Прыжки на середине зала с повторениями | 3 | Групповая | 23.11. | |
| 29. | Вращения по диагонали | 3 | Коллективная | 26.11. | |
| 30. | Русский танец А) Разбор | 3 | Коллективная | 27.11. | |
| 31. | Татарский танец А) общая характеристика | 3 | Коллективная | 30.11. | |
| 32. | Русский танец А) постановка | 6 | Коллективная | 03.12. | |
| 33. | Танец топатуха А) отработка танца | 3 | Групповая | 07.12. | |
| 34. | Танец топатуха А) отработка танца | 6 | Групповая | 08.12. 09.12 | |
| 35. | Работа с женским составом | 3 | Групповая | 10.12. | |
| 36. | Присядки и техники исполнения | 3 | Групповая | 11.12. | |
| 37. | Русский танец А) постановка | 6 | Групповая | 14.12. 15.12. | |
| 38. | Русский танец А) постановка | 6 | Коллективная | 16.12 18.12. | |
| 39. | Танец ток-н-ролл А) отработка | 3 | Коллективная | 21.12. | |
| 40. | Работа с мужским составом | 3 | Коллективная | 22.12. | |
| 41. | Русский танец А) закрепление | 6 | Коллективная | 23.12 24.12 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------------|-----------------|--|
| 42. | Отрабатывание танцев | 3 | Коллективная | 25.12. | |
| 43. | Татарский танец А)Разучивание основного хода | 6 | Коллективная | 11.01. 12.01 | |
| 44. | Татарский танец А) разбор элементов борма, эчпочмак | 3 | Групповая | 14.01. | |
| 45. | Татарский танец А) характерные элементы женского танца | 3 | Групповая | 15.01. | |
| 46. | Татарские танцы А) парно-массовые танцы | 3 | Групповая | 18.01. | |
| 47. | Татарские танцы А) присядки | 3 | Групповая | 21 .01. | |
| 48. | Закрепленные раз-ого | 3 | Коллективная | 22.01. | |
| 49. | Танец рок-н-ролл А) прогон | 3 | Коллективная | 23.01. | |
| 50. | Русский танец А) прогон | 3 | Коллективная | 24.01. | |
| 51. | Татарский танец А) постановка | 3 | Коллективная | 27.03. | |
| 52. | Разминка на середине зала | 3 | Коллективная | 30.01. | |
| 53. | Подготовка к фестивалю | 3 | Коллективная | 01.02. | |
| 54. | Разбор и закрепление танцев | 3 | Групповая | 04.02. | |
| 55. | Дробные притопы и русский «ключ» | 3 | Групповая | 05.02. | |
| 56. | Подготовка к фестивалю | 3 | Групповая | 08.02. | |
| 57. | Татарский танец А) постановка | 3 | Групповая | 09.02. | |
| 58. | Татарский танец А) постановка | 6 | Коллективная | 11.02. 12.02 | |
| 59. | Татарский танец А) работа над рисунками | 3 | Групповая | 13.02. | |
| 60. | Присядки и полуприсядки | 3 | Групповая | 15.02. | |
| 61. | Элементы для развития эластичности | 3 | Коллективная | 18.02. | |
| 62. | Прогон номеров | 3 | Коллективная | 22.02. | |
| 63. | Татарский танец А) отрабатывание элементов | 3 | Групповая | 25.02. | |
| 64. | Подготовка к фестивалю | 3 | Коллективная | 01.03. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------------|------------------|--|
| 65. | Вращение по диагонали | 3 | Групповая | 04.03. | |
| 66. | Подготовка к фестивалю | 3 | Коллективная | 05.03. | |
| 67. | Татарский танец А) лирические элементы | 3 | Групповая | 09.03. | |
| 68. | Татарский танец А) элементы татарского танца | 3 | Коллективная | 12.03. | |
| 69. | Танец вальс А) общая хар-ка | 6 | Коллективная | 15.03. 16.03. | |
| 70. | Танец вальс А) общая хар-ка | 6 | Групповая | 18.03. 19.03 | |
| 71. | Татарский танец А) разучивание элементов | 3 | Групповая | 22.03 | |
| 72. | Татарский танец А) разучивание элементов | 3 | Групповая | 24.05 | |
| 73. | Татарский танец А) отработывание элементов | 3 | Коллективная | 25.03. | |
| 74. | Танец вальс А) отработывание элементов | 3 | Групповая | 29.03. | |
| 75. | Постановочная работа | 3 | Коллективная | 01.04. | |
| 76. | Танец вальс А) повтор Б) разучивание | 3 | Коллективная | 05.04. | |
| 77. | Татарский танец А) разбор элементов женского татарского танца | 3 | Групповая | 08.04. | |
| 78. | Вальс А) постановка | 3 | Групповая | 12.04. 13.04. | |
| 79. | Татарский танец А) элементы мужского танца | 3 | Групповая | 15.04. | |
| 80. | Русский танец А) отработывание элементов | 3 | Коллективная | 16.04. | |
| 81. | Татарский танец А) постановка | 3 | Коллективная | 19.04.20.04. | |
| 82. | Вальс А) отработывание элементов | 3 | Коллективная | 22.04. | |
| 83. | Русский танец А) отработывание элементов | 3 | Групповая | 26.04. | |

| | | | | | |
|------|---|-----|--------------|------------------|--|
| 84. | Вальс А) постановочная работа | 3 | Групповая | 29.04. | |
| 85. | Упражнения на середине зала | 3 | Групповая | 03.05. | |
| 86. | Работа с женским составом | 3 | Групповая | 06.05. | |
| 87. | Татарский танец А) постановка | 3 | Коллективная | 07.05. | |
| 88. | Русский танец А) дробные элементы | 3 | Коллективная | 10.05.11.05. | |
| 89. | Разучивание элементов и комбинаций | 3 | Коллективная | 17.05. 18.05. | |
| 90. | Работа с мужским составом | 3 | Групповая | 20.05. | |
| 91. | Танец рок-н-ролл А) прогон и отработка | 3 | Коллективная | 21.05. | |
| 92. | Работа над манерой исполнения танцев | 3 | Коллективная | 24.05. | |
| 93. | Вальс А) постановочная работа | 3 | Групповая | 27.05. | |
| 94. | Подготовка к выпускному вечеру | 3 | Коллективная | 01.06. | |
| 95. | Прогон всех танцев | 3 | Коллективная | 04.06 | |
| 96. | Отработка присядок и полуприсядок | 3 | Коллективная | 07.06. | |
| 97. | Рок-н-ролл А) прогон | 3 | Групповая | 10.06. | |
| 98. | Вращение на середине зала | 3 | Групповая | 11.06. | |
| 99. | Танец рок-н-ролл А) прогон | 3 | Коллективная | 14.06. | |
| 100. | Прогон всех танцев | 3 | Коллективная | 17.06. | |
| 101. | Отработка татарского танца | 3 | Коллективная | 21.06. | |
| 102. | Разбор танцев | 3 | Коллективная | 24.06. | |
| 103. | Итоговое занятие | 3 | Коллективная | 27.06. | |
| 104. | Итого | 360 | | | |

5. Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2016)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2016)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 2019)
4. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 2017)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2020)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2019)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 2016)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2017)
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 2020)
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 2016)
11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2019)