

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест»

С.А. Е.А.Сальникова

Приказ № *16-у* от «*12*» *02* 2021 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ИНКЛЮЗИВНОЙ ХОРЕОГРАФИИ
«ШАНС»**

Возраст детей/класс 7-15 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель программы:
Худякова А.С.,
педагог дополнительного
образования

Информационная карта программы

Учреждение	ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест»
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевальной студии «Шанс» для детей с ОВЗ
Сведения об авторе ФИО, должность	Худякова Анастасия Сергеевна, педагог дополнительного образования
Сведения о программе	
Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», М., 29.08.2013;</p> <p>Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014;</p> <p>Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) , письмо Министерства образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г; «О порядке и условиях признания лица инвалидом» - Постановление правительства РФ от 20 февраля 2006 г. № 95 (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.04.2008 № 247) «Индивидуальная программа реабилитации ребенка-инвалида, выдаваемая федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы». Приложения №2 и №3 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4.08.2008 г. № 379-н</p>
Область применения	дополнительное образование
Направленность	художественная
Тип программы	общеразвивающая
Вид программы	авторская
Возраст учащихся по программе	7-15 лет
Продолжительность обучения	5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание и приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях. Танец воспитывает выразительность движений, формирует осанку, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Одной из главных задач воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности ребенка, для воспитанников с ОВЗ хореография корректирует недостатки в эмоционально-волевой сфере, а также способствует преодолению физических отклонений. Танец дополняет потребности ребенка с ОВЗ в творчестве, умении творить по законам красоты, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием его нравственных норм. Хореографическое искусство способно выполнить эти функции, благодаря которым дети приобретают эстетическую и танцевальную культуру.

Концептуальная идея программы: предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи и с нарушениями слуха дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца и обогащению их мира звуков, а также активизацию взаимодействия между участниками творческого процесса

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Новизна программы состоит в том в группе занимаются дети с инвалидностью по слуху и без нее, что способствует активному совместному обучению. Данная программа направлена на разучивание хореографических композиций, а также интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработыванию пластики тела, основам обучения дыханию, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения и творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического и эмоционального состояния.

Цель программы – гармоничное развитие детей с ОВЗ посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний по хореографии, творческих качеств и навыков танцовщиков.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца;
- обучить основам историко-бытовых танцев;
- обучить основам современной пластики.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.
- Коррекционные
- развитие слухового и тактильно-вибрационного восприятия;
- выработка внутреннего ритма танцевальных движений;
- развитие восприятия различной акустической информации, речевых, неречевых звуков, музыки.

Отличительной особенностью образовательной программы современной хореографии является её направленность на формирование у обучающихся с ОВЗ широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства, а также коррекция физических недостатков и эмоционального состояния. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим, структурообразующим элементом который является классическая хореографическая подготовка. Другими значимыми элементами являются пластика тела и чувство ритма.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7–15 лет. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей). Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, также усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, также возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

Сроки реализации образовательной программы – 5 лет.

По данной программе занимаются дети младшего школьного возраста, дети с ОВЗ и дети-инвалиды (нарушения опорно-двигательного аппарата (без явно выраженных нарушений интеллектуального развития, самостоятельно передвигающиеся, либо передвигающиеся с помощью инвалидной коляски).

Этапы образовательной программы

1-й год обучения (7-8 лет) – Подготовительная ступень

предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

2-й, 3-й год обучения (9-11 лет) – Начальная ступень

закрепление азоров ритмики и партерной гимнастики, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

4-й и – 5-й годы обучения(12-15 лет) - Основная ступень

изучение основных упражнений народно-сценического танца, этюдов из историко-бытовых танцев, освоение современных стилей, таких как модерн и хип-хоп, работа над актерским мастерством.

Формы занятий:

традиционное занятие;
комбинированное занятие;
практическое занятие;
игра, праздник, конкурс, фестиваль;
репетиция;
концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная;
в парах;
групповая;
ансамблевая.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
пляски: парные, народно-тематические;
игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
хороводы;
построения, перестроения;
упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности — 5-7 минут.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 3–4 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Режим занятий:

Подготовительная и начальная ступени обучения являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В группах занимаются до 10 человек включительно. Занятия проводятся три раза в неделю по 1,5 учебного часа. Длительность одного учебного часа детей-инвалидов и детей с ОВЗ составляет 30 мин.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
практический (упражнения).

Приемы:

игра;

беседа;
показ видеоматериалов;
показ педагогом;
наблюдение.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

Фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео – аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов.

Механизм выявления результатов освоения программы

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в учреждении система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации. Диагностика качества освоения ребенком музыкально - ритмической деятельности (по Э. П. Костиной) (см. Приложение 1).

Входная, промежуточная и итоговая аттестации определяют, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Методами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- метод педагогического наблюдения;
- выполнения контрольных упражнений;
- открытые занятия;
- концертные выступления обучающихся.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
1.	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.	2	-	2
2.	Партерно-ритмическая гимнастика	54	50	4
3.	Основы народно-сценического танца	25	25	-
4.	Музыкально-ритмические игры	20	20	-
5.	Постановочная работа	22	20	2
6.	Открытые уроки, концертная и конкурсная деятельность	30	30	-
	Итого	153	145	8

Содержание 1 года обучения

Тема 1. Введение - 2 часа. Теория - 2 часа.

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.

Тема 2. Партерно - ритмическая гимнастика - 54 часа. Теория - 4 часа.

Музыкальные размеры 4/4; 2/4. Характер музыки. Сильные и слабые доли. Длительности, ритмический рисунок

Практика – 50 час.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- бег мелкий, с захлестом назад, с подниманием колена вверх;
- прыжки на одной ноге, меняя ноги, прыгать на 2-х ногах, в разные направления.
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- построение в рисунки: колонна, линия, круг, диагональ.

Хороводный шаг с вытягиванием носка, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.

Партерная гимнастика:

- «карандашик и утюжок» (упражнения для голеностопа);
- «бабочка» (упражнения для силы ног);
- «угольки» (упражнения для стоп);
- «черепашка» (упражнение для осанки);
- «собираем ягоды» (упражнения на растяжение мышц ног);
- «корзиночка» (упражнения для позвоночника);
- «колечко» (упражнения для позвоночника);
- «самолетики» (упражнения для мышц спины);
- «кошечка и собачка» (упражнение для спины);
- «березка» (стойка на лопатках);
- «ножницы» (упражнение для силы ног);
- «мостик» (упражнение для гибкости спины);
- «морская звезда» (упражнение для мышц спины);
- «махи поочередно ногами» (упражнение для силы и натяжения ног);
- «relevelant» вперед, назад и в сторону (упражнение для натяжения и силы ног);
- «devolure» из прямого положения (упражнение для натяжения ног);
- «выгляни в окошко» (упражнение для растяжения мышц спины).

Подготовка к шпагатам (поперечный и продольный).

Тема 3. Основы народно-сценического танца. Практика – 25 час.

- Экзерсис на середине:
- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2;
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- приседания (по 1 и 2 позиции ног);
- Элементы русского танца:
- позиции ног;
- положения рук;
- притопы (одинарные, двойные);
- «гармошка на прямых ногах и с приседанием;
- бег на месте, с продвижением, в разные направления (колени вверх «лошадкой»);
- шаг с носка, с каблука;
- «ковырялочка»;

– прыжки на двух ногах, прыжки меняя ноги поочередно.
Изучение основных движений белорусского танца «Бульба» - основной ход с продвижением вперед, на месте, назад.
Изучение базовых элементов «Австрийской польки» основной ход, перестроения, позиции рук.

Тема 4. Музыкально-ритмические игры. Практика – 20 часов.

Игра на смену движений с высоким подъемом ног «лошадки резвятся».

Игра на смену темпа движения «самолеты».

Игра элементами творчества «узоры».

Подвижные игры «догони свою пару»

Игра на внимание «Вершки и корешки» «Гуси- лебеди»

Игра на воображение «Совушка» «Мыши и кот»

Игра фантазия «Море волнуется»

Игры на развитие координации «Гусеница» «Нитка иголка» «Ручеек»

Тема 5. Постановочная работа – 22 часа. Теория – 2 часа. Практика - 20 часов.

Изучение танца «полька», учить держать круг, работать в парах.

Постановка танцев «Хоровод», « Комаринская»

Изучение эстрадных танцев «Весь мир у нас в руках». «Школьники» «Мамин праздник»

Постановка комбинации на основе изученных материалов.

Тема 6. Открытый урок - 30 часов. Практика - 30 часов.

Выступление на школьных концертах, участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах различного уровня

Требования к уровню подготовки после первого года обучения

Предметные:

знание основ музыкальной грамоты (темп, ритм, размеры);

умение ориентироваться в пространстве;

знание основных движений, вытягивание ноги и стопы;

умение держать правильную осанку;

умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении.

Метапредметные:

овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Личностные:

уметь работать в группе;

потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
1	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.	2	-	2
2	Партерная гимнастика и ритмика	38	36	2
3	Народный танец	32	30	2
4	Импровизация и актерское мастерство	12	12	-

5.	История хореографического искусства	4	-	4
6.	Репетиции и постановка танцев	35	35	-
7.	Открытые уроки, концертная и конкурсная деятельность	30	30	-
	Итого	153	143	10

Содержание 2 года обучения

Тема 1. Введение - 2 часа

Теория - 2 часа.

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Задачи 2-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников.

Тема 2. Партерная гимнастика и ритмика - 38 часов.

Теория -2 часа

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4.

Практика – 36 час.

Ритмика.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

Партерная гимнастика.

Разминка, повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения.

Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных элементов.). Большое количество упражнений развивающих гибкость.

Тема 3. Народно-сценический танец - 32 часа

Теория - 2 часа

Русский танец. Значение и изучение русского танца. Хороводы. Пляски. Переплясы.

Разнообразие исполнения русских танцев.

Украинский танец. Танцевальная культура Украины Характер исполнения. Разнообразие украинских танцев. Показ видео государственный ансамбль украинского танца Вирского.

Итальянский академический танец Тарантелла. Характер и особенности исполнения.

Практика - 30 часов

Русский танец:

положение ног - все прямые и свободные позиции, открытые и смешанные позиции; положения рук - в одиночном исполнении. характерные положения для мужского и женского танца;

притопы - одинарные, двойные, тройные, с подскоком, в сочетании с движением рук; «гармошка»;

«припадание» - по 3-ей позиции, на месте, вокруг себя, с продвижением в сторону; ходы: с каблука с переступанием, переменный;

переборы-перескоки: с ноги на ногу, с поочередными ударами подушечками, сокращенных стоп, ударами ребром каблука;

бег: на месте, с продвижением в разные направления, колени вверх «лошадкой», ноги от колена назад, вперед с носка;

«веревочка» простая;

ковырялочка с притопами - двойным, тройным, с перескоком;

дробь: горохом;

изучение хлопущек.

Танцевальный этюд из выученных движений.

Разучивание танцев «Девичий перепляс» «Калинка» на выбор педагога, в зависимости от возможностей обучающихся.

Украинский танец. Элементы украинского танца:

- позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце;
- простой, тройной притоп;
- простой танцевальный шаг, переменный шаг вперед и назад;
- дорожка (припадание);
- дорожка (плетеная);
- простой бег вперед и назад;
- бегунец вперед и назад;
- украинское pas de bougtte из стороны в сторону;
- веревочка;
- ковырялочка;
- pas de basque маленький, вокруг себя;
- голубец маленький, кабриоль.

Разучив основные движения, комбинируем их и составляем танцевальный этюд, либо готовый сценический номер «Веснянки».

Итальянский танец «Гарантелла»: изучение итальянского сценического танца строится на движениях «Гарантеллы», которая обрела определённую форму, и в то же время довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, чёткой координации движений. Элементы и движения танца «Гарантелла»:

положения ног;

положения рук;

движения рук с тамбурином (мелкие непрерывные кистью, с ударами пальцами, переводы рук в различные положения);

battement tendu jette вперед (с шага и ударом носком по полу (пике) с подскоком на месте, с продвижением назад, поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоком на месте);

соскок на 2 открытую позицию;

подскоки на demi-plié (на полупальцах по 5 свободной позиции, на одноц ногн с ударами ребром каблука и носком по 5 свободной позиции).

Разучив движения, комбинируем их и составляем этюд или танцевальный номер.

Тема 4. Импровизация и актёрское мастерство - 12 час.

Практика - 12 час.

Разучивание игры «Стартин», развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо. Продолжаем играть в игру «Крокодил», развивающую воображение ребят. Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку: «Ну, погоди!», «Кошка и мышка», «Весенние цветы».

Тема 5. История хореографического искусства - 4 часа

Теория - 4 часов

Первые балеты и их назначение. Ведущие хореографы. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии. Термин – либретто. Изучение либретто известных балетов «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Золушка».

Видеопросмотр балета «Щелкунчик», «Золушка», «Лебединое озеро», сравнение лексики балета с либретто, дискуссия после просмотра.

Тема 6. Репетиции и постановка танцев - 35 часов

Практика - 35 часов

Пополнение репертуара новыми постановками: «Огонь и лед», «Осенний вальс», «Казачий танец»

Композиция современного эстрадного танца «Дружба», «Над нами солнце светит», «Перемена», «Хулиган». Изучение элементов, используемые фактически каждый день в

диско-клубах, модифицированные для соревнований. Танец может быть составлен из джазовых элементов (контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки). При исполнении этих движений используется вся площадь сцены. Наиболее известные тенденции диско: активная работа всего тела с волнами от бедра, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук, небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук, часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточных.

Тема 7. Открытые уроки, концертная и конкурсная деятельность – 30 часов

Практика – 30 часов

Показ умений и навыков, полученных в коллективе, на практике, выступление на школьных концертах, участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах различного уровня

Требования к уровню подготовки после второго года обучения

Предметные:

умение передавать в движении характер и темп музыки;
 умение перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
 знание основных движений украинского и итальянского танцев;
 правильная осанка;
 умение правильно выполнять основные упражнения классического танца у палки.

Метапредметные:

умение понимать причины успеха. Неуспеха учебной деятельности
 умение конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные:

взаимодействие со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 потребность к здоровому образу жизни;
 стремление к работе на результат, к творческому труду.

Учебно-тематический план 3 года обучения

	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
1	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.	2	-	2
2	Партерная гимнастика и ритмика	38	36	2
3	Народный танец	32	30	2
4	Импровизация и актерское мастерство	12	12	-
5	История хореографического искусства	4	-	4
6	Современный танец. Репетиции и постановка танца	35	35	-
7	Открытые уроки	30	30	-
	Итого	153	143	10

Содержание 3 года обучения

Тема 1. Введение- 2 часа

Теория - 2 час

Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены. Задачи 3-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика и ритмика - 38 часов

Практика – 36 часов

Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух concentрических кругов: «воротца», «звёздочка», «карусель», «змеяка». Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.

Партерная гимнастика.

Повторение выученного за 2-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

Тема 3. Народно-сценический танец - 32 часов

Теория - 2 часа

Техника исполнения вращений. Характерный танец (история). Танец мазурка.

Характерные черты мазурки, ритмика мазурки, манера исполнения. Просмотр видео-танец мазурка из Лебединого озера.

Венгерский академический танец. Музыкальный размер. Характерные движения.

Требования к исполнению.

Практика - 30 часов

Русский танец.

Повторение выученного за 1-2-й годы обучения. Усложнение пройденного материала.

Изучение вращений: pirouette; веретено; гвоздики; бегунок; шене.

Польский танец «Кроковяк»:

положения ног;

положения рук;

волнообразное движение руки;

«ключ» одинарный двойной;

заклучение одинарное и двойное;

pas balance;

кабриоли - по полу, в прямом положении, с продвижением в сторону;

pas marche;

pas gala-вперед с акцентом на первую долю.

Цыганский танец

положение ног;

положение рук;

«ключ» одинарный, двойной;

pas balance с подъемом на полупальцы;

developpe вперед с последующими шагами.

Элементы русского танца.

1. «Маятник» в прямом положении

2. «Подбивка»

- на месте

- с двумя переступаниями

3. «Моталочка»

4. «Веревочка»

- простая и двойная с «ковырялочкой»

5. Хлопушки и присядки.

6. Вращения по диагонали.

Молдавский танец.

1. Позиции и положения рук:

- в парах

- в массовых танцах

2. Ходы и движения на месте:

- легкий бег
- шаги с подскоками
- бег с одной ноги
- «переплетающаяся дорожка»
- характерные шаги вперед через каблук
- боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено
- мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону
- прыжок с поджатыми ногами
- тройной перескок и остановка
- тройной перескок с одним ударом
- круговые движения ног

Венгерский танец.

Положение рук и ног.

Переступания из стороны в сторону

- одинарные
- двойные
- с поворотом на 180*

3. «Ключ» - удар каблуками

- одинарный
- двойной

4. Заключение (усложненный «ключ»)

- одинарный
- двойной

5. Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance)

6. Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35*

7. Вращение soutenu

8. Винтообразный поворот

9. Парное вращение перекрестным ходом

10. Pas de bourgee

11. Хлопки и хлопушки

- с «ключом», с отскоками в сторону

Работа над этюдами.

1. Молдавский танец

2. Венгерский танец

Тема 4. Импровизация и актёрское мастерство – 12 часов

Практика – 12 часов

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «клоуны», «жонглёры», «кузнецы».

Танцевальные импровизации на музыку выбранную педагогом.

Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «трусливый заяц», «на речке» и т.д.

Тема 5. История хореографического искусства-4 часа

Теория – 4 часа

Танец и пантомима. Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика и т. д. Развитие танца от фольклора к современной пластике. Просмотр видеоматериалов и обсуждение. Новые течения в хореографии. «Шоу Риверданс», «Балет имени Моисеева», «Тодес» - просмотр видеоматериала.

Тема 6. Современный танец. Репетиции и постановка танцев – 35 часов

Практика -35 часов

Основы джаз - танца.

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие

мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Упражнения на середине. Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками.

Работа над техникой исполнения номеров в танцзале и на сценической площадке.

Изучение модерн танца «Марионетки»

Изучение венгерского танца в парах

Изучение «Хип-хоп»

Эстрадный танец «Листопад» «Подарок для мам»

Тема 7. Открытые уроки концертная и конкурсная деятельность – 30 часов

Практика – 30 часов

Показ умений и навыков, полученных в коллективе, на практике, выступление на школьных концертах, участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах различного уровня

Требования к уровню подготовки после третьего года обучения

Предметные:

умение определять структуру музыкального произведения;

умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;

владение методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;

знание и умение исполнять движения венгерского и польского танца «Мазурка», имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;

знание основы овладения техникой джаз-танца;

владение культурой движения рук;

владение представлениями о выразительных средствах хореографии;

знание происхождения изучаемых танцев.

Метапредметные:

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

оценивание красоты телосложения и осанку, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение сдержанности и рассудительности.

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Партерная гимнастика	25	25	-
3.	Народный танец	36	36	-
4.	Современная хореография	18	16	2
5.	Постановочная работа	20	20	-
6.	Концертная деятельность	40	40	-
7.	Индивидуальный модуль	12	12	-
	Итого:	153	149	4

Содержание программы 4 года обучения

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория - 2 часа

Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены. Задачи 3-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности

Решение организационных вопросов.

Тема 2. Партерная гимнастика- 25 часов

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 3. Народный танец - 36 часов

Составление схемы рисунка танца. Изучение особенностей исполнения и характера испанского и польского танца, финской польки

Экзерсис на середине:

- комбинации танцевальных шагов по кругу.
- «веревочка» двойная и простая, с переступанием на ребро каблука, с кавырялочкой.
- «ковырялочка» с продвижением и в воздухе.
- дробное выстукивания, «ключ».
- изучения основных ходов татарского танца, башкирского.
- Моталочка.

- Подбивка, отбивка
- Дробные движения:
- простая дробь на месте
- двойная дробь
- тройная дробь («в три ножки») на месте и с продвижением вперед
- ключ одинарный с ударом каблуком опорной ноги
- ключ двойной
- семейская дробь

Присядки:

- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям
- с проскальзыванием на каблуках во 2-ю позицию
- боковая с выбрасыванием ноги в сторону.

Вращения:

- на подскоках «полька»

Карело-финский танец

1. Позиции и положения рук:

- в массовом танце
- в парном танце

2. Ходы и движения на месте:

- легкий бег
- шаг с подскоком
- галоп
- полька
- «ножницы»

3. Присядки

- с выбросом ноги вперед на носок
- с «ковырялочкой»

Испанский «Пасодобль»

1. Переступание («на месте») Движение состоит в том, что партнеры делают шаги на месте, четко переступая с ноги на ногу, слегка оторвав пятки от пола. Ступни слегка врозь. Такие движения повторяются от 4 до 8 раз — на месте или с поворотом вправо, влево. Партнёрша исполняет противоположные шаги.

2. Уклонение (экар)

Начинают и заканчивают движение лицом по линии танца или лицом по диагонали к центру. Это широкий шаг в шассе, применяемый как контраст к обычно исполняющимся маленьким шагам. Каждый шаг на один удар или счет.

Для Партнёра:

Шаг правой ногой вперед (счет «раз»).

Шаг левой ногой вперед (счет «два»).

Очень широкий шаг правой ногой в сторону вправо, колени расслаблены (счет «раз»).

Приставить левую ногу к правой, подняться на полупальцы, выпрямить колени (счет «два»).

Для Партнёрши: исполняет противоположные шаги. Примечание: Движение может исполняться с поворотом влево на четверть или даже на полповорота в зависимости от связки. На 3, 4 партнер резко поворачивает голову влево, а партнерша — вправо.

3. Зигзаг

Это движение очень приятное в танце, так как оно позволяет осуществить переход от коротких движений (например, переступание) — к более широким. Вначале следует исполнять зигзаг не слишком широко. Начинающие быстро справляются с этим движением.

Для Партнёра:

Начинает движение лицом по диагонали к стене и заканчивает против линии танца, переходя к уклонению вправо.

Шаг левой ногой влево по линии танца (счет «раз»).

Шаг правой ногой вперед, партнерша сбоку справа от партнера (счет «два»).

Шаг левой ногой влево по линии танца, спиной по диагонали к центру (счет «раз»).

Шаг правой ногой назад спиной по диагонали к центру, партнерша сбоку слева от партнера (счет «два»). Повторить с п. 1.

4. Шассе и подъем на полупальцы

Шассе вправо

Начинают движение в закрытой позиции, лицом к центру, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой позиции. Шассе представляет собой небольшие шаги вправо, которые повторяют по желанию. На «раз» — небольшой шаг правой ногой в сторону; на «два» — приставить левую ногу к правой. Количество шагов может быть любым.

Шассе влево

Его исполняют так же, как шассе вправо, но лицом к стене. На «раз» — перенести вес тела на правую ногу (на месте). На «два» — небольшой шаг левой ногой в сторону. На «раз» — приставить правую ногу к левой. На «два», «три» — шаги можно повторить.

Примечание: Шассе применяют для смены направления. Они исполняются чаще всего на четверть поворота, иногда заканчиваются в позиции променад. Боковые шаги в шассе небольшие. Приставка должна быть точной и аккуратной.

5. Променад и контр-променад

Начинают движение в закрытой позиции лицом к стене, ступни вместе, вес тела на левой ноге, заканчивают по линии танца в позиции контр-променад.

Для Партнёра:

Аппель правой ногой (счет «раз»).

Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад (счет «два»).

Шаг правой ногой вперед в позиции променад и продолжить поворот вправо (счет «раз»).

Продолжая поворот вправо, сделать шаг левой ногой в сторону влево и слегка назад спиной по линии танца (счет «два»).

Продолжая поворачиваться вправо, сделать шаг правой ногой в сторону вправо в позиции контр-променад (счет «раз»).

Шаг левой ногой вперед в позиции контр-променад (счет «два»).

Поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой вперед напротив левой ноги партнерши, перевести ее в позицию променад (счет «раз»).

Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад (счет «два»).

Чтобы облегчить движение и создать красивую линию в позиции контр-променад, партнер должен сделать скользящее движение правой кистью от плеча до локтя партнерши. Рука возвращается на прежнее место, когда партнеры становятся в позицию променад.

Для Партнёрши:

Аппель левой ногой (счет «раз»).

Шаг правой ногой в сторону вправо в позиции променад (счет «два»).

Шаг левой ногой вперед в позиции променад (счет «раз»).

Поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой вперед напротив левой ноги партнера (счет «два»).

Работа над этюдами.

Русский танец

Карело-финский танец

Пасодобль

Тема 4. Современная хореография - 18 часов

Теория - 2 часов

Изучение основных понятий современного танца, техника исполнения

Практика – 16 часов

Продолжаем знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений. Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды. Знакомство с импровизацией.

- Модерн-джаз танец:
- закрепление основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction , release, уровни;
- Praise, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены положений;
- Kick (пинок);
- Flat back;
- Deep body bend;
- side stretch;
- Twist или изгиб позвоночника; curve, arch, twist topca, roll down, roll up;
- Bodu roll.

Кросс:

- Шаги примитива; flat step, camel walk, latin walk;
- Шаги в мадерн-джаз манере;
- Шаги в рок-манере;
- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере.

Прыжки:

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями: с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну.

Вращения:

- Corscrew повороты – повороты, аналогичные sotenu en tournan. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнения, т.е. поворот начинается из demi plie и заканчивается на полупальцах.
- Top chaine.
- Повороты на одной ноге.
- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси.
- Повороты на различных уровнях.
- Лабильные вращения.

Комбинации или импровизация: комбинации в партере, комбинации на основе движений заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема 5. Постановочная работа. Программный танец - 20 часов

Практика - 20 часов

Продолжаем знакомить воспитанников с законами драматургии. Зарисовка схем и рисунков на заданную музыкальную тему. Знакомство с костюмами, и их значение в танце.

Световое решение в танцевальной постановке.

Программный танец:

- Народный танец « Барыня», «Веночек»;
- Современный танец « Кошачий блюз».
- Бальный танец «Ча-ча-ча», «Джайв»

Историко-бытовой танец «Менуэт», « Гавот»

Тема 6. Концертная деятельность - 40 часов

Практика - 40 часов

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

Тема 7. Индивидуальный модуль - 12 часов

Практика - 12 часов

Индивидуальная работа с группой по обучению работы с лентами и другими предметами (шляпой, тростью, стулом), оказание помощи не усваивающим усваивать программный материал.

Требования к уровню подготовки после 4 года обучения

Предметные:

- умение определять структуру музыкального произведения;
- умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;

владение методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;

знание и умение исполнять движения испанского и польского танца «Мазурка», имея представление о характере и манере исполнения данных танцев: уметь исполнять ходы татарского и башкирского танца.

знание основы овладения техникой джаз-танца;

владение культурой движения рук;

владение представлениями о выразительных средствах хореографии;

знание происхождения изучаемых танцев;

освоить программный материал по классическому, народному и современному танцам 4 года обучения.

Метапредметные:

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

оценивание красоты телосложения и осанку, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение сдержанности и рассудительности.

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Партерная гимнастика	25	25	-
3.	Народный танец	36	36	-
4.	Современная хореография	18	16	2
5.	Постановочная работа	20	20	-
6.	Концертная деятельность	40	40	-
7.	Индивидуальный модуль	12	12	-
		153	149	4

Содержание программы 5 года обучения

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория - 2 часа

Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены. Задачи 3-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности
Решение организационных вопросов.

Тема 2. Партерная гимнастика- 25 часов

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 3. Народный танец - 36 часов

Казачий танец. Упражнения на середине

1. Танцевальный бег

- а) бег с отбрасыванием согнутых ног назад.
- б) бег с поднятием согнутых ног вперед.

2. Боковые перескоки

- а) с ударами полупальцами в пол.
- б) с ударами каблуком впереди стоящей ноги.

3. Боковое припадание с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

4. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

5. "Моталочка":

- а) на полупальцах (для девочек),
- б) на всей стопе (для мальчиков).

6. "Ковырялочка" с подскоком.

7. "Молоточки"

8. "Ключ" с двойной дробью.

9. Дробная "дорожка".

10. Дробь с подскоком.

11. Тройные поочередные выстукивания.

12. Хлопушки:

- а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
- б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
- в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках,
- г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,

13. Присядки:

- а) присядка с "ковырялочкой",
- б) присядка с ударом по голенищу,
- в) присядка "мячик",
- г) "ползунок" вперед.

14. Вращения:

- а) на каблуках,
- б) с движением моталочки,
- в) с откидыванием ног назад.

Китайский танец с веерами. Изучить с детьми историю зарождения танца с веерами, посмотреть видео с китайскими танцовщиками. Отметить особенности работы рук с веером

Чешский танец «Редова» или чешская полька

М/Р — 2/4, 4/4, темп умеренно быстрый.

Подготовительные и основные движения И. П. — 3п, 1п, 6п.

Самым характерным для польки движением является шаг с подскоком, который исполняется легко и «воздушно» с акцентами на подскоках, с разной манерой исполнения. Подскок является главным составным элементом па польки, имеет несколько вариантов исполнения.

Вначале движения исполняются по 6п (при этом необходимо следить, чтобы колени и каблук были сомкнуты), затем по 1п и по 3п (с П. Н. и с Л. Н.). В этом случае необходимо добиваться отведения колен в стороны. Колени расслабляются только после полного опускания каблука на пол. В положении на полупальцах ступня касается пола всей плоскостью подушечки. Корпус должен сохранять прямое положение.

Сгибание исполняется многократно П. Н., затем Л. Н., а также попеременно П. Н. и Л. Н.; по 3п чередуются положения у щиколотки впереди и позади, ступня должна быть вытянута.

Сгибание ноги можно соединить с подъемом на полупальцы: на счет «раз» — подъем, на счет «и» — опускание. В дальнейшем это движение исполняется на одну восьмую долю такта.

Переступания (один такт). Затакт: «и» — сгибание П. Н. и подъем на полупальцы Л. Н.; «раз» — шаг П. Н. на месте; «и» — шаг Л. Н. на месте; «два» — шаг П. Н. на месте; «и» — Л. Н. опускается в позицию. При продолжении движения Л. Н. остается в положении у щиколотки и исполняется подъем на полупальцы П. Н. как затактовое движение.

Переступания исполняются попеременно с П. Н. и с Л. Н. Сгибание можно заменить отведением ноги вперед, в сторону или назад с подъемом на воздух (положение выворотное, колено прямое).

Переступания исполняются также с продвижением, и первый шаг исполняется вперед, вправо (П. Н.), влево (Л. Н.) или назад. Второй шаг исполняется как шаг-приставка, третий шаг — в заданном направлении.

Подскоки (одна восьмая такта). Исполняются небольшие прыжки на низких полупальцах по 6п и по 3п.

На месте чаще используется поворот (90°), и за четыре движения исполняется полный поворот (360°).

С продвижением шаги обычно исполняются в сторону попеременно П. Н. и Л. Н. в повороте (180°) на каждом подскоке.

Па польки — основной ход танца, исполняется по 6п и по 3п с П. Н. и с Л. Н. Во всех случаях предварительно исполняется затактовое движение.

Па польки по 3п. И. П. — 3п. Это движение используется в общепринятой польке.

Исполняется на месте, с продвижением вперед, назад и в сторону, а также в повороте.

Затакт: «и» — подскок на Л. Н., П. Н. отводится на воздух: вперед при движении вперед или на месте, назад при движении назад, вправо при движении в сторону. «Раз» — шаг П. Н. вперед; «и» — шаг-приставка Л. Н. в 3п назад; «два» — шаг П. Н. вперед; «и» — Л. Н. сгибается и приближается к П. Н., положение у щиколотки не подчеркивается.

При продолжении польки исполняется затактовое движение Л. Н.

Па польки на месте исполняется по аналогичной схеме, шаги исполняются по 3п.

Па польки назад начинается с затактового движения назад, и шаг-приставка исполняется в 3п вперед.

Па польки в сторону исполняется вправо (П. Н.) и влево (Л. Н.). Шаг-приставка исполняется в 3п вперед.

Па польки в повороте исполняется с вращением вправо или влево на подскоках. На месте поворот небольшой (45°, 90°). С продвижением исполняется полуповорот (180°) на каждом подскоке, и чередуются па польки вперед и назад, вправо и влево (с П. Н. и с Л. Н.).

В польке по 3п необходимо следить, чтобы все движения исполнялись выворотом. Здесь особенно важно добиться точности положений. Нельзя забывать, что все шаги исполняются на низких полупальцах так же, как и подскоки. Свободная нога проводится вперед или назад, близко к опорной ноге с присогнутым коленом. При отведении ноги на воздух ее не следует подбрасывать. Отведение должно быть невысоким и сдержанным. Колени и ступня, отведенные на воздух, должны быть выпрямлены.

Па польки по 6п. И. П. — 6п. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад и в повороте по схеме переступаний. Затактовое движение исполняется с подскоком.

Па галопа (одна четверть такта). И. П. — 6п, 3п.

Движение исполняется вправо (с П. Н.) и влево (с Л. Н.).

«Раз» — шаг П. Н. вправо; «и» — шаг-приставка Л. Н. в 6п с легким прыжком с П. Н. на Л. Н.

На шагах подушечка ноги скользит по полу. Колени постоянно расслаблены. Скользящий характер движения подчеркивается тем, что покачивания вверх-вниз не должны быть заметными.

В современной польке движение чаще исполняется по 6п. По 3пв И. П. П. Н. впереди при движении вправо, Л. Н. впереди при движении влево. На шаге-приставке нога ставится в 3п назад. Не исключается исполнение движения по 1п. Наклон корпуса в сторону движения.

Па галопа можно многократно повторить в одном направлении. Для перемены направления используются шаг в сторону движения (счет «раз») и приставка (счет «два»). Для быстрой смены направления вместо шага-приставки (счет «и») исполняется приставка или притоп без переноса тяжести тела. Галоп можно закончить шагом с отведением ноги на каблук (счет «раз») с последующим сгибанием ноги в положение у щиколотки позади (счет «два»). При этом сохраняется приседание на опорной ноге.

Работа над этюдами.

Казачий танец

Китайский танец с веерами

Чешский танец «Редова»

Тема 4. Современная хореография - 18 часов

Теория - 2 часа

Изучение основных понятий современного танца, техника исполнения

Практика - 16 часов

Изучение базовых движений и принципов contemporary dance:

- слайды (от англ. скользить)
- свинги (от англ. раскачивание, качели)
- ролл ап и ролл даун (скручивание-раскручивание)
- прыжки, падения (безопасность превыше всего!)
- работа с полом
- работа с весом
- работа с партнером.

Тема 5. Постановочная работа. Программный танец – 20 часов

Практика – 20 часов

Продолжаем знакомить воспитанников с законами драматургии. Зарисовка схем и рисунков на заданную музыкальную тему. Знакомство с костюмами, и их значение в танце.

Световое решение в танцевальной постановке.

Программные танцы:

- Народный танец «Варенька», «Девичий хоровод»;
- Современный танец «Звуки ночи».

- Бальный танец «Самба», «Танго»

Историко-бытовой танец «Сарабанда», «Полонез»

Тема 6. Концертная деятельность - 40 часов

Практика - 40 часов

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

Тема 7. Индивидуальный модуль - 12 часов

Практика - 12 часов

Индивидуальная работа с группой по обучению работы с лентами и другими предметами (шляпой, тростью, стулом), оказание помощи не усваивающим усваивать программный материал.

Требования к уровню подготовки после 4 года обучения

Предметные:

- умение определять структуру музыкального произведения, его характер, темп и ритм
- умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;
- владение методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;
- знание и умение исполнять движения Казачьего танца, Чешского танца «Редова» имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;
- знание основы овладения техникой «контемпорари»;
- владение веером;
- владение представлениями о выразительных средствах хореографии;
- знание происхождения изучаемых танцев;
- освоить программный материал по классическому, народному и современному танцам 5 года обучения.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивание красоты телосложения и осанку, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение сдержанность и рассудительность.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
костюмы;

наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

магнитофон;

видеомагнитофон;
телевизор.

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, трико, хитон, балетные туфли, народные туфли.
Мальчики – черные брюки народного характера, белая футболка, балетные туфли, народные сапоги.

Список литературы

1. Богуславская А.Г. «Народно-сценический танец». - Москва, 2011.
 2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2010.
 3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», 2011.
 4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей 3-7 лет». - Москва, 2011.
 5. Слыханова В.И. «Методика народно сценического танца». - Москва 2012.
 6. Устинова Т.А. «Лексика русского танца» Москва, 2010.
- Электронные ресурсы: <http://www.wiki.iteach.ru>
- Список литературы для педагога
1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 2010.
 2. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2009.
 3. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009г.
 4. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011г.
 5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
 6. Классический танец первого года обучения: учебно-методическое пособие / сост. Э.И. Герасимова; КОГАОУ СПО «Вятский колледж культуры». – Киров, 2011. – 76 с.
 7. Кобелева О. Единство хореографии и психологии. Журнал «Детский Дом», №31, стр.35.
 8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений /Е. Котельникова. - М.: ВЦХТ, 2008. - 128 с.: ил.
 9. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК.-Киров, 2010-36 с.
 10. Наказненко С.П. Хореография плюс Психология. Источник: www.b17.ru/blog/horeografij__psihologij/ Опубликовано: 4 июля 2013г.
 11. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006
 12. Соотношение притязаний ребенка и его хореографически способностей. Источник: www.allbest.ru, 23.06.2011г.
 13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009г.
 14. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.
 15. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно- творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
 16. «Методика инклюзивного танцевального проекта «Преодолей-ка», М., 2019г.
 17. «Хореография для всех, что нужно знать об инклюзивном танце. Основы реабилитационной работы в инклюзивном и постановочном коллективе», М., 2017 г.
 18. Материалы сайта благотворительного фонда «Преодолей-ка» <http://preodoleyka.org>
 19. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1983. - 288с.

Аннотация

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Программа инклюзивного коллектива «Шанс» направлена на освоение воспитанниками знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Программа рассчитана на детей 7-15 лет. За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем универсальных учебных действий, качество которых проверяется диагностикой (Приложение 1).

Мониторинг хореографических навыков воспитанников коллектива «Шанс»

Обследование детей прослеживается на занятиях по хореографии. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, которым необходимы индивидуальные занятия по хореографии.

Мониторинг распределялся по оценочным таблицам. Результаты (высокий, средний, низкий) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

Интерес и потребность к восприятию музыки и движений

Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений

Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

