

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска**

**Дополнительная общеразвивающая
программа платной образовательной услуги**

«Хореография»

г.Невинномысск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность. Основная цель этой программы – художественное воспитание и образование детей средствами хореографии.

Хореография – искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – хореография раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

В задачу обучения входит знакомство с основами хореографии, позициями и положениями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений, совершенствование музыкального слуха и чувства ритма, развитие элементарных навыков координации. В задачу программы также входит воспитание у учащихся умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцевальных произведений, развитие выразительности. В цели занятий входит выработка гибкости и пластичности, постановка осанки, развитие прыжка и шага. Эти задачи реализуются через овладение детьми разнообразными формами движения: ходьбой, бегом, подскоками, гимнастическими и танцевальными упражнениями. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей.

Одна из основных задач тренера-преподавателя – выявление и развитие творческой индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа содержит несколько разделов: выработка осанки и походки, развитие музыкального слуха, чувства ритма, развитие двигательных навыков, элементы классического танца, элементы народного танца, танцевальные этюды, танцы и игры под музыку. На каждом занятии проводится работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Программа по хореографии носит **художественно-эстетическую направленность** и призвана сформировать у детей навыки хореографического искусства.

Хореография занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. Танец приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Танец оказывает и оздоравливающее действие на растущий организм. Занятие танцем благотворно влияет на работу сердца, органов дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы, улучшает осанку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое

развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Цель программы - изучить основы классического, народного и эстрадного танца, способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие **задачи:**

Образовательные:

– изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;

– формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);

– обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

– изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

– совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);

– развитие мелкой моторики;

– развитие памяти, внимания, воображения;

– развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Организационные условия реализации программы – 1 год.

Приоритетная форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Формы организации деятельности обучающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;

- открытое занятие;

- беседа;

- игра;

- музыкальное соревнование;

- занятие-праздник;

- конкурс;
- фестиваль.

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

Карта диагностики уровня развития детей по хореографии.

Ф. И. ребенка	Музыкальность	Эмоциональная сфера	Проявление характерологических особенностей ребенка	Творческое проявление	Внимание	Память	Подвижность нервных процессов	Пластичность гибкость	Координация движений
---------------	---------------	---------------------	---	-----------------------	----------	--------	-------------------------------	-----------------------	----------------------

Диагностика проводится два раза в год: ноябрь, апрель.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения тренер-преподаватель оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Способы проверки достижения требований к умениям.

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа тренера-преподавателя).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Пример оценки детей 4-го года жизни:

высокий – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

средний – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

низкий – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

высокий – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

средний – передают только общий характер, темп и метроритм;

низкий – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. (высокий, низкий)

Примечание: при подсчете итогов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

высокий – если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети – 1-го уровня сложности, старшие – 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно.

средний - если выполняет с некоторыми подсказками.

низкий – в случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как **высокий**. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это **средний** уровень развития памяти. Неспособность

запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) **низкий** уровень.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 5-6 года жизни – 2-го уровня сложности; 7-го года жизни – 2-го и 3-го уровня сложности; (в быстром и медленном темпе).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.).

В результате наблюдений и диагностики для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстраивается диаграмма или график показателей развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	1 год	
Теоритическая подготовка	5	опрос
Практическая подготовка (Хореография)	145	открытый урок
Аттестация	2	тестирование
Всего часов за 39 недель	152	

Содержание программы Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в СШ «Олимп»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Специфические особенности хореографического искусства

Искусство как форма общественного сознания. Хореография – вид искусства и специфическая форма общественного сознания. Выразительные средства хореографии. Взаимосвязь танца и музыки, танца и живописи, скульптуры. Танец и пантомима. Балет и танец. Виды и жанры танца в балете: классический, народно-характерный, историкобытовой, современная пластика и др. Балет как высшая форма хореографического искусства. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии. Хореографические формы балетного спектакля. Основы анализа

балетного спектакля.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Гигиена спортсмена. Польза витаминов. Закаливание организма. Вредные привычки, влияние их на организм. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 4. Современное и современность на балетной сцене.

Освоение хореографией конца XX века художественного опыта смежных искусств - музыки, изобразительного искусства, литературы, кино, цирка, эстрады. Расширение тематики балетов, обращение к коренным проблемам современности. Человек, его психология, духовный мир, нравственные идеалы

Тема № 5. Формирование джазового танца как особого вида сценической хореографии.

Джаз танец как одно из популярных направлений в системе современной хореографии. Истоки и природа джаз-танца. Влияние различных танцевальных культур на формирование стилистики джазового танца. Особый интерес к «черному» танцу в начале XX века и его влияние на социальный (бытовой) танец. Появление первых спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Особенности развития джаз-танца в Европе и его влияние на классический балет.

Практическая подготовка (Хореография)

Классический танец

Экзерсис у станка

1. Battements tendus в «маленьких» и «больших» позах.
2. Battements tendus jetes:
balancoir;
в «маленьких» и «больших» позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies.
4. Battements fondus:
с plie-releve на всей стопе;
в разных позах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе.
6. Pas coupe на всю стопу.
7. Pas tombe sur le cou-de-pied.
8. Battements releves lents на 90 гр. в «больших» позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude, II arabesque.
9. Grand battements jetes во всех позах.
10. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

12. Выученные у станка элементы переносятся на середину зала.
13. 4 и 5 port de bras в V позиции.
14. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону).

15. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Allegro
16. Temps soule по I; II; V позициям. 2.Changements de pieds.
17. Pas echappe на II позиции. 4.Pas balance.
18. Pas de basgue вперед.

Современный танец

Раздел «РАЗОГРЕВ» состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» воспитанники учатся мышечному раскрепощению, добиваясь достаточной свободы позвоночника.

В разделе «КРОССЫ» - передвижение в пространстве и перенос центра танца в заданных комбинациях.

В разделе «КОМБИНАЦИЯ И ИМПРОВИЗАЦИЯ» - упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»), разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка (размер 2/4), однако возможна и медленная музыка (на 4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляции» и «Координации» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Кросс» (передвижение в пространстве) изучение шагов афро- джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

Упражнения в партере.

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.
2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
3. Закрепление мышечных ощущений собственных при исполнении джаз-танца.
4. Изолированная работа мышц в положении лежа.
5. Изолированная работа мышц в положении сидя.
6. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
7. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
8. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по шестой позиции.
9. По-очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
10. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
11. Выходы на маленькие мостики.
12. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
13. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
14. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнения на середине зала.

1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
3. Изолированная работа головы в положении стоя.
4. Изолированная работа плеч в положении стоя.
5. Изолированная работа рук в положении стоя.
6. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
7. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
8. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
9. Упражнения на развитие гибкости позвоночника - техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.
10. Изучение движения Flat back.
11. Повороты – на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах и на одной ноге с passé.

Аттестация

1. Формы проведения первичной и итоговой аттестации (групповая).
2. Порядок проведения аттестации (открытый урок)
3. Периодичность проведения (2 раза в год)

Способы оценки результатов реализации программы

	Обучающиеся будут знать	Обучающиеся научатся
Первое полугодие	<ol style="list-style-type: none">1. единые требования о правилах поведения в хореографическом классе;2. новые термины и элементы классического и современного танца.	<ol style="list-style-type: none">1. грамотно исполнять элементы классического и народного танца;2. самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;3. работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара
Второе полугодие	<ol style="list-style-type: none">1. свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танца.	<ol style="list-style-type: none">1. владеть корпусом во время поворотов;2. координировать положение рук во время больших прыжков;3. владеть танцевальной техникой;4. эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения хореографической подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
5.	Ковер гимнастический (13х13)	штук	1
6.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
7.	Пылесос бытовой	штук	1
8.	Секундомер	штук	2
9.	Станок хореографический	комплект	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	12

2. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1993. -207 с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. -СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с, ил.
3. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
4. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М., 1994.5.
5. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. - Кемерово. - Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
6. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Образовательная программа школы-студии «Фуэте». – Томск, ДТДиМ, 2009.
7. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
8. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 2014.
9. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 2005.