

Управление образования администрации городского округа ЗАТО Фокино
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
ГО ЗАТО Фокино

Принята на заседании
Школы педагогического мастерства
Протокол № 1
От «09» сентября 2020г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДТ
/ Е.В.Киселева/
«09» сентября 2020 г.

ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ»
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
хореографической направленности

Возраст учащихся 5-18 лет
Срок реализации программы 4 года

Джалалова Евгения Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

г. Фокино,
2020 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением.

В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного, понятного народу, любимого им.

Образовательная программа «Путь к совершенству» направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на развитие артистических, исполнительских способностей детей, на приобретение навыков исполнения танцевальных постановок.

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует формированию общей культуры детей, развитию индивидуальных творческих способностей, формированию устойчивого интереса к творческой деятельности, развитие эстетического вкуса.

Направленность программы - художественная

Уровень освоения – общекультурный

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она представляет собой синтез классической и современной хореографии, то есть содержит в себе широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет составить индивидуальный план для развития каждого обучающегося, который будет включать в себя самые разнообразные образовательные области.

Адресат программы:

Программа разработана для детей от 5 до 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

- условия набора и формирования групп: программа рассчитана на 4 года.
- режим занятий: дети от 5 до 6 лет – 4 часа в неделю, от 7 до 18 лет – 6 часов в неделю

Продолжительность образовательного процесса: 1 год обучения 144 часа, 2-4 год обучения 216 часов за год, срок реализации 4 года

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских способностей у учащихся на основе приобретенных знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Создать атмосферу психологического комфорта для формирования дружественных отношений среди учащихся;
2. Воспитать у учащихся интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроя;
3. Сформировать дружный коллектив;

Развивающие:

1. Развить интерес к различным направлениям танца, к классическому и современному искусству;
2. Выработать чувство асамбля и артистизма;
3. Стимулировать развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;

Образовательные:

1. Сформировать музыкальные способности обучающихся (слух, чувство ритма, музыкальной памяти);
2. Обучить навыкам правильного и выразительного движения в области хореографии;

3. Способствовать формированию исполнительских навыков.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные уроки	2	2	0	Опрос
2.	Разминка	36	2	34	Открытый урок
3.	Партерная гимнастика	24	2	22	Открытый урок
4.	Постановка корпуса	32	0	32	Открытый урок
5.	Ритмика	20	0	20	Выполнение задания
6.	Танцевальные элементы	18	2	16	Открытый урок
7.	Постановочная работа	12	0	12	Открытый урок
8.	Всего:	144			

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводные уроки

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

2. Разминка

- Разминка на месте (наклоны головы в разных направлениях, вращательные движения плечами, наклоны и круговые вращения корпуса, покачивание бедрами, grand plie по широкой второй позиции, releve по шестой позиции)
- Разминка по кругу (шаги на полупальцах, на пятках, прыжки, галопы)
- Прыжки в диагонали (по шестой позиции, с поджимом стоп, «лягушка», перескоки с одной ноги на другую)

3. Партерная гимнастика

- Тренаж на полу (вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног в положении сидя, вращательные движения стоп внутрь и наружу, упражнение «складочка» - наклон корпуса вперед на вытянутые ноги

с захватом руками стоп, упражнение «бабочка», наклоны в стороны и вперед в положении сидя на полу с широко расставленными ногами)

4. Ритмика

- Упражнения на координацию под счет, под музыку;
- Марш и различные шаги в такт музыке;
- Упражнения на запоминание ритмического рисунка.

5. Танцевальные элементы

- Разучивание танцевальных движений;
- Танцевальные упражнения на импровизацию.

6. Постановочная деятельность

- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Повторение комбинаций под заданную музыку;
- Разведение рисунков;

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные уроки	2	2	0	Опрос
2.	Разминка	45	0	45	Открытый урок
3.	Партерная гимнастика	36	0	36	Открытый урок
4.	Ритмика	28	0	28	Открытый урок
5.	Основы классического танца	30	0	30	Открытый урок
6.	Элементы современного танца	25	0	25	Открытый урок
7.	Постановочная работа	50	0	50	Открытый урок
8.	Всего:	216	2	214	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводные уроки

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

2. Разминка

- Разминка на месте (наклоны головой, поднятие плеч, круговые движения плечами, локтевыми суставами, кистями; наклоны и круговые движения корпуса; скручивания корпуса; покачивания бедрами из стороны в сторону и вперед-назад; круговые движения бедрами; приседания по параллельной и выворотной позиции; выпады вперед-назад и в стороны; наклоны к носкам с прямыми коленями; releve)

- Прыжки в диагонали (по VI позиции, с поджатыми ногами к груди/к ягодицам, «в разножку», подскoki на одной ноге, прыжки и шаги, сидя на корточках, выпрыжки наверх («лягушка»), бег на четвереньках);

- Махи ногами вперед и в стороны

3. Партерная гимнастика

- Тренаж на полу (вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног в положении сидя, вращательные движения стоп внутрь и наружу, упражнение «складочка» - наклон корпуса вперед на вытянутые ноги с захватом руками стоп, упражнение «бабочка» - наклон корпуса вперед с согнутыми в коленях и разведенных в стороны ногах, упражнение «лягушка» лежа на животе, упражнение «лодочка» - покачивания вперед и назад в положении лежа на животе, «корзиночка» - лежа на животе захват руками стоп ног и вытягивание их наверх, наклоны в стороны и вперед в положении сидя на полу с широко расставленными ногами, в положении сидя на полу вытягивание прямой ноги наверх, «шпагаты» продольные и поперечный).

4. Ритмика

- Упражнения на запоминание ритмического рисунка;

- Понятие музыкального размера (2/4, 4/4, 3/4, 3/8 и т.д.) и темпа; упражнения на определение размера и скорости темпа;

- Упражнение на самостоятельное сочинение ритмического рисунка.

5. Основы классического танца

- Подготовительные упражнения у станка (лицом к станку: понятие aplomb; позиции ног, releve по всем позициям, наклоны корпуса по I позиции;

grand plie по широкой II позиции с выходом на releve и обратно; упражнения на развитие подъема стопы (стоя/сидя на подъеме лицом к станку)

- Изучение demi-plie у станка по I, II и V позициям;
- Battement tendu у станка по I и V позициям;
- Battement tendu jete у станка по I и V позициям;
- Rond de jambe par terre en dehor, en dedans у станка;
- Упражнения на середине зала:
- Изучение I и II por de bras;
- Temps lie par terre.

6. Элементы современного танца

- Подготовительные упражнения (flat-back, понятия «contraction» и «release»);
 - Параллельные позиции ног
 - Кроссы с перемещением вперед (виды бега, свинговые элементы, вращения, прыжки в партере);
 - Упражнения на импровизацию.

7. Постановочная работа

- Разучивание танцевальных движений
- Разведение рисунков
- Репетиционная работа

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные уроки	2	2	0	Опрос
2.	Разминка	45	0	45	Открытый урок
3.	Партерная гимнастика	32	0	32	Открытый урок
4.	Ритмика	18	0	18	Открытый урок
5.	Основы классического танца	20	0	20	Открытый урок
6.	Основы современного танца	20	0	20	Открытый урок
7.	История хореографии	10	10	0	Опрос
8.	Постановочная работа	36	0	36	Концерт, открытый урок

9.	Репетиционная работа	30	0	30	Наблюдение и анализ
10	Всего:	216	12	204	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводные уроки

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

2. Разминка

- Упражнения, развивающие гибкость шеи (наклоны, повороты, круговые вращения головой);
- Упражнения, развивающие подвижность плечевого и локтевого суставов (поднимание и опускание плеч, круговые вращения вперед и назад плечами, затем руками);
- Упражнения, развивающие подвижность позвоночника (наклоны, сгибания и разгибания, вращения корпусом, скручивания корпуса);
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов (наклоны, вращения, «восьмерка» бедрами, круговые вращения согнутой ногой в воздухе вперед и назад);
- Упражнения на развитие четырехглавой мышцы бедра и подвижность коленных суставов (приседания, grand-pleie по широкой II позиции ног, выпады);
- Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов, эластичность мышц стопы (прыжки по VI позиции ног, с поджимом ног назад, вперед, подскоки на одной ноге, «лягушки», прыжки и шаги на корточках);
- Упражнения, развивающие эластичность мышц ног (наклоны к прямым ногам, махи ногами вперед и в стороны, grand rond ногой);
- Упражнения на развитие координации (разноименные вращения руками, бег на четвереньках).

3. Партерная гимнастика

- Упражнения, развивающие эластичность и подвижность мышц стопы, подколенных мышц и связок (вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног в положении сидя, вращательные движения стоп внутрь и наружу, упражнение «складочка» - наклон корпуса вперед на вытянутые ноги с захватом руками стоп);
- Упражнения на развитие выворотности тазобедренных суставов («бабочка» с наклоном вперед, «лягушка» с прогибом корпуса назад и прижатыми пятками и бедрами к полу, наклоны в стороны и вперед, сидя с разведенными в стороны ногами);
- Упражнения на развитие танцевального шага (в положении лежа на спине подъем ноги на 90 градусов и выше с сокращенной и вытянутой стопой, «шпагаты» продольные и поперечный);
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника (упражнение «лодочка» - покачивание вперед и назад, лежа на животе; из положения лежа на спине, подъем бедер и туловища наверх («мостик»))

4. Ритмика

- Изучение 8 точек класса;
- Упражнения на запоминание ритмического рисунка;
- Упражнения на определение размера и скорости темпа;
- Упражнение на самостоятельное сочинение ритмического рисунка в рамках музыкального произведения

5. Основы классического танца

Разогрев у станка:

- Releve лицом к станку
- Grand plie по широкой II позиции с выходом на releve и обратно
- Выпады вперед лицом к станку
- Подъем ноги на 90 градусов и выше в сторону и назад

Упражнения у станка:

- Комбинации plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre

- Изучение движений fondu, frappe, releve lent, developpe, grand battement jete

Упражнения на середине зала:

- I, II, III и V por de bras;
- Temps lie par terre с перегибом корпуса

6. Основы современного танца

- Подготовительные упражнения (flat-back, понятия «contraction» и «release»);
- Элементы roll up, roll down, arch, волны, спирали, слайды;
- Кроссы с перемещением вперед (виды бега, свинговые элементы, вращения, прыжки в партере);
- Упражнения на импровизацию.

7. История хореографии

- Лекция и показ видеоматериалов;

8. Постановочная деятельность

- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Повторение комбинаций под заданную музыку;
- Разведение рисунков;

9. Репетиционная работа

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные уроки	2	2	0	Опрос
2.	Разминка	36	0	36	Открытый урок
3.	Партерная гимнастика	24	0	24	Открытый урок
4.	Классический танец	24	0	24	Открытый урок
5.	Современный танец	20	0	20	Открытый урок
6.	История хореографии	8	8	0	Опрос
7.	Постановочная работа	54	0	54	Концерт, открытый урок
8.	Репетиционная работа	48	0	48	Наблюдение и анализ

9.	Всего:	216	10	206	
----	---------------	-----	----	-----	--

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Вводные уроки

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета

2. Разминка

- Упражнения, развивающие гибкость шеи (наклоны, повороты, круговые вращения головой);
- Упражнения, развивающие подвижность плечевого и локтевого суставов (поднимание и опускание плеч, круговые вращения вперед и назад плечами, затем руками);
- Упражнения, развивающие подвижность позвоночника (наклоны, сгибания и разгибания, вращения корпусом, скручивания корпуса);
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов (наклоны, вращения, «восьмерка» бедрами, круговые вращения согнутой ногой в воздухе вперед и назад);
- Упражнения на развитие четырехглавой мышцы бедра и подвижность коленных суставов (приседания, grand-plie по широкой II позиции ног, выпады);
- Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов, эластичность мышц стопы (прыжки по VI позиции ног, с поджимом ног назад, вперед, подскoki на одной ноге, «лягушки», прыжки и шаги на корточках);
- Упражнения, развивающие эластичность мышц ног (наклоны к прямым ногам, махи ногами вперед и в стороны, grand rond ногой);
- Упражнения на развитие координации (разноименные вращения руками);
- Прыжки в диагонали (по VI позиции, с поджатыми ногами к груди/к ягодицам, «в разножку», подскoki на одной ноге, прыжки и шаги, сидя на корточках, выпрыжки наверх («лягушка»));

- Махи ногами вперед, в стороны, назад, grand rond;
- Grand jete;
- Вращения;
- Упражнение «колесо»;

3. Партерная гимнастика

- Упражнения, развивающие эластичность и подвижность мышц стопы, подколенных мышц и связок (вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног в положении сидя, вращательные движения стоп внутрь и наружу, упражнение «складочка» - наклон корпуса вперед на вытянутые ноги с захватом руками стоп);
- Упражнения на развитие выворотности тазобедренных суставов («бабочка» с наклоном вперед, «лягушка» с прогибом корпуса назад и прижатыми пятками и бедрами к полу, наклоны в стороны и вперед, сидя с разведенными в стороны ногами);
- Упражнения на развитие танцевального шага (в положении лежа на спине подъем ноги на 90 градусов и выше с сокращенной и вытянутой стопой, «шпагаты» продольные и поперечный);
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника (упражнение «лодочка» - покачивание вперед и назад, лежа на животе; из положения лежа на спине, подъем бедер и туловища наверх («мостик»))

4. Классический танец

Разогрев у станка:

- Releve лицом к станку;
- Grand plie по широкой II позиции с выходом на releve и обратно;
- Выпады вперед лицом к станку;
- Releve lent на 90 градусов и выше в сторону и назад;
- Перегибы корпуса лицом к станку

Упражнения у станка:

- Plié;
- Battement tendu;

- Battement tendu jeté;
- Rond de jambe par terre;
- Fondu;
- Battement frappe;
- Adagio;
- Grand battement jeté;
- Изучение движения rond de jambe en l'air, petit battement.

Упражнения на середине зала:

- I-VI por de bras;
- Temps lie par terre с перегибом корпуса;
- Temps lie en l'air.

5. Современный танец

- Flat-back, coaction, release, roll up, roll down, arch, волны, спирали, слайды;
- Кроссы с перемещением вперед (виды бега, свинговые элементы, вращения, прыжки);
- Танцевальные комбинации;
- Элементы в партере;
- Упражнения на импровизацию.

6. История хореографии

Лекции и просмотр видеоматериалов

7. Постановочная деятельность

8. Репетиционная работа

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Обучающийся будет проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и интерес к освоению хореографического искусства;
- Обучающийся будет знать основы теории хореографического искусства, его направлений;

- Обучающийся будет иметь представление об основах импровизации, актерского мастерства;

Метапредметные результаты:

- Обучающийся приобретет способность к анализу своих успехов или неудач на определенных этапах обучения;
- Обучающийся приобретет коммуникативные навыки в общении со сверстниками и педагогом;
- У обучающегося сформируется эстетический вкус на основе знакомства с хореографическим искусством;

Предметные результаты:

- Обучающийся приобретет умения исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей;
- Обучающийся будет знать основы классического и современного танцев и знание основных правил исполнения упражнений;
- Обучающийся будет владеть элементами гимнастики и знаниями основных правил их исполнения;
- Обучающийся будет уметь знать владеть знаниями о положительном влиянии хореографии на развитие физического, психологического, интеллектуального и эмоционального состояния человека;

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы

движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации образовательной программы необходимо:

- Танцевальный класс
- Зеркала
- Хореографические станки
- Окна
- Музыкальная аппаратура

2. Учебно-методические и информационное обеспечение:

В процессе работы по данной Программе используются следующие информационно-методические материалы:

1. Воспроизведение аудио- и видеоматериалов

- <https://www.youtube.com/watch?v=hz6hRNW2O98>
- <https://www.youtube.com/watch?v=az4IZUTtm2c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rOUSvVFpG8w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XIdN3klZw1c> и др.

2. Литература

1. Сборник программ общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением./Научный руководитель Н.М.Лаврухина./Под ред. О.А.Петрашевича. - Мн. - Национальный институт образования, 2005.
2. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М., 1989.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2005.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

На занятиях по учебному предмету учитель направляет, анализирует и координирует действия учащихся, осуществляет систематический контроль их

учебной деятельности: определяет степень усвоения учащимися учебного материала, уровень подготовленности к занятиям. Оценка результатов учащихся осуществляется путем контрольных уроков, показов, концертов.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется два раза в год.

Для этой цели текущий контроль - собеседование, выполнение экзерсисов и др. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям:

- постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма,
- характер исполнения, познавательная активность.

Промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме отчетного концерта или открытого урока для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

2.3 Методические материалы

В процессе работы по настоящей программе используются следующие методические материалы:

- Наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- Новые педагогические технологии в образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощь в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

- Групповая форма организации деятельности обучающихся, в которой обучение проводится с группой детей (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- Парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;
- Индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру

Формы проведения занятий: мастер-класс, практическое занятие, экскурсия, игра, концерт. Так же в ходе обучения предполагаются выходы на природу, встречи с другими коллективами.

Методы обучения:

- Словесный (объяснение, теоретическое обоснование хореографических элементов, лекции)
- Наглядный (демонстрация танцевальных движений, просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиков и танцовщиц, посещение спектаклей, концертов и конкурсов для повышения общего уровня развития учащихся)
- Практический (выполнение подготовительных упражнений, разучивание и комбинирование танцевальных элементов, постановочная деятельность, участие в концертах и конкурсах).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя	36	36	36	36
Количество учебных дней	72	108	108	108
Возраст детей, лет	5-6	7-18	7-18	7-18
Продолжительность занятий, час	2	2	2	2
Режим занятия	2 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	144	216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

1. Сентябрь – посвящение в кружковцы
2. Декабрь – участие в новогоднем концерте
3. Февраль – участие в концерте, посвященному дню защитника Отечества

4. Март – участие в мероприятии, посвященному дню Масленицы; участие в концерте, посвященному Международному женскому Дню
5. Апрель – участие в мероприятии, посвященному дню танца
6. Май – участие в концерте, посвященному празднику весны и труда; участие в мероприятиях, посвященных дню великой победы; участие в отчетном концерте, проведение открытых уроков

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники:

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К.Барышникова. – СПб., 1996.
3. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007.
5. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. – М., 2002.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 1980.

Ссылки на электронные ресурсы:

7. Балетная и танцевальная музыка [Электронный ресурс] URL: <http://balletmusic.ru/> (дата обращения 20.02.2021)
8. Азбука классического танца [Электронный ресурс] URL <https://paraknig.me/view/222837> (дата обращения 23.03.2021)