

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ -
ИНТЕРНАТ»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «23» августа 2024 г.

Протокол № 1
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Мурышкина Е.В., директор ГБНОУ «ГМЛИ»
(ФИО, должность руководителя, заказчика лин-проекта)

(подпись) Е.В.Мурышкина
(И.О.Фамилия)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Основы хореографии»

(3 года обучения, возраст 14-17 лет)

Составитель: педагог дополнительного образования

2024 учебный год

Пояснительная записка

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении.

Занятие хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавляют от физических недостатков, исправляют нарушение осанки и формируют красивую фигуру. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

Направленность. Программа по хореографии имеет художественно - эстетическую направленность.

Актуальность. Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Новизна. Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Цель. Целью программы является содействие формирования творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства в условиях дополнительного образования.

Задачи:

1. Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

3. Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Механизмы и сроки реализации программы.

Данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения.

- 1 год – накопление базовых знаний и навыков хореографического искусства.
- 2 год – применение накопленных знаний в рамках концертно-сценических мероприятий.
- 3 год – совершенствование исполнительского стиля.

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

По окончании каждого из годов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение.

Возраст обучающихся:

- 1 год обучения – 14-15 лет
- 2 год обучения – 15-16 лет
- 3 год обучения – 16-17 лет

1 год обучения – включает занятия по предмету «Классический танец». Учащемуся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий классическим танцем состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по классике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей старшего возраста, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки)

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией.

Прием учеников на 1 год обучения в хореографическую студию осуществляется в начале учебного года (сентябрь). В хореографическую студию поступают обучающиеся годные по состоянию здоровья, обладающие базовыми музыкальными и физическими данными и психологически готовые к обучению.

Прием кандидатов осуществляется по результатам отборочного испытания, включающего в себя проучивание с педагогом танцевальной комбинации и индивидуальное её исполнение на публику кандидатом.

2 год обучения – включает занятия по предметам – «Современный танец и подготовка репертуара». Обучающиеся должны иметь предварительную специальную подготовку, обладать хорошими музыкальными и физическими данными, быть годными по состоянию здоровья к обучению. На 2 году обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 год обучения – включает занятия по предметам – «Народно-сценический танец». На 3 году обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Учебные планы всех предметов скоординированы между собой и дают возможность более эффективно строить процесс обучения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, наиболее полно реализовывать их творческие возможности.

Форма и режим занятий

Обучение по программе, предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные, групповые и коллективные). В репетиционно - постановочные занятия педагог включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп – 1год обучения – до 25 человек, 2год обучения – до 20 человек, 3 год обучения – до 15 человек.

Продолжительность одного занятия – не более 3 академических часов, с двумя 10 минутными перерывами после каждого академического часа.

Занятия проходят два раза в неделю:

- 1год обучения – вторник, пятница;
- 2год обучения – среда, пятница;
- 3год обучения – понедельник, четверг.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Механизм выявления результатов реализации программы.

Личная аттестация обучающихся, наряду с коллективными результатами деятельности. Тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют общие для всех этапов обучения критерии. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура. При переходе с одного этапа на другой, в конце учебного года дети проходят контрольную аттестацию по предметам. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Ожидаемые результаты

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.

- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

Формы подведения итогов

Открытые уроки. Отчетные концерты, концертные программы, конкурсы и фестивали городского, областного и всероссийского уровней.

Условиями реализации программы являются:

- психолого-педагогический контакт педагога и ученика;
- специально оборудованное помещение, а именно танцевальный зал, при наличии в нем зеркал, станка и хорошего деревянного пола;
- технические средства обучения (аудио и видеотехника);
- стилистика и пошив костюмов;
- участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

Учебно – тематический план

1 год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Введение в программу. Хореография. Виды хореографии	6	6	
2. История развития классического танца	6	6	
3. Формы классического танца. Основные понятия.	27	3	24
4. Экзерсис у палки. Группа battements и группа ronds de jambes.	63	6	57

5. Экзерсис на середине зала. Позиции рук. Позы классического танца.	15		15
6. Большое adagio. Связующие и вспомогательные движения.	15		15
7. Allegro. Прыжки. Заноски.	21	3	18
8. Упражнения на пальцах. Tours и другие виды поворотов.	27	3	24
9. Танцевальные комбинации и этюды. Постановочная работа.	18		18
10. Итоговые занятия	6		6
Итого:	204	27	177

Учебно – тематический план

2 год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Истоки развития джаз танца и модерн танца. Отличительные черты и основные принципы.	3	3	
2. Образ взаимосвязь образа, музыки и пластики.	3	3	
3. Технические принципы модерн – джаз танца. Урок модерн – джаз танца. Разогрев.	27	3	24
4. Изоляция.	27		27
5. Упражнения для позвоночника.	27	3	24
6. Уровни.	21	3	18
7.Кросс. Передвижения в пространстве.	21		21
8 Импровизация.	18		18
9. Направления джаз танца: афро-джаз.	21		21
10. Техника и манера джаза Бродвей.	30	3	26
11. Итоговое занятие.	6		6
Итого:	204	15	189

Учебно – тематический план

3 год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Народный сценический (характерный) танец и его связь с классическим танцем.	3	3	
2. Упражнения у палки	24		24
3. Этюды на середине зала.	12		12
4. Изучение одной народности на выбор: русский танец, украинский танец, кавказский танец.	47	3	44
5. Изучение одной народности на выбор: башкирский танец, узбекский танец, венгерский танец.	41	3	38
6. Изучение одной народности на выбор: цыганский танец, испанский танец, польский танец.	41	3	38
7. Танцевальные комбинации и этюды. Постановочная работа.	30		30
8. Итоговые занятия.	6		6
Итого:	204	12	192

Содержание изучаемого курса

1 год обучения

1. Введение в образовательную программу. Хореография и виды хореографии.

История развития и становления хореографии. Зарождение первых танцев и театров. Первые знаменитые танцовщики на каждом этапе становления хореографии. Танцевальные стили. Просмотр видеоматериала, просмотр иллюстраций, подборка иллюстраций с национальными костюмами.

2. История развития классического танца.

Истоки классического танца и его основоположники; эволюционный период развития. Музыкальный материал.

3. Формы классического танца. Основные понятия.

Позиции ног. Plie. Epaulemant. Позы effacee и croisee. Повороты en dehors и en dedans. Aplomb.

4. Экзерсис у палки. Группа battements и группа ronds de jambes.

Battements: tendus, jetes, frappe, sur le cou-de-pied, battu, fondu, soutenu, developpes, divise en quarts. Ronds de jambes: par terre, en l'air, grand jete.

5. Экзерсис на середине зала. Позиции рук. Позы классического танца.

Позиции рук, port de bras, примеры участия рук в экзерсисе. Позы классического танца: attitudes, arabesques, ecartise.

6. Большое adagio. Связующие и вспомогательные движения.

Pas de bourree, pascouru, coupe, flic-flac, passé, temps releve.

7. Allegro. Прыжки. Заноски.

Разновидности прыжков по четырем группам Тарасова: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с одной ноги на одну. Заноски: pas battu, entrechats, brise.

8. Упражнения на пальцах. Tours и другие виды поворотов.

Подготовка к изучению tours. Tours с разных позиций и поз классического танца. Общие замечания о tours. Другие виды поворотов: повороты в adagio; Renverse; fouette.

9. Танцевальные комбинации и этюды (постановочная работа).

Комбинации на середине зала; комбинации с использованием прыжков, шагов и вращений; обработка движений под счет и под музыку; соединение связок в единое целое – в этюд.

10. Итоговые занятия.

Демонстрация владения основами классического танца. Подведение итогов.

2 год обучения.

1. Истоки развития джаз танца и модерн танца. Отличительные черты и основные принципы.

Истоки зарождения джаз танца и танца модерн, отличительные черты этих направлений; родоначальник и основоположники этих направлений. Различные техники направления модерн и знаменитые педагоги. Просмотр видео материала.

2. Образ взаимосвязь образа, музыки и пластики.

Прослушивание музыки разных направлений и характеров. Подбор образа под заданную музыку. Разучивание движений под характер и темп музыки; Взаимосвязь между тремя главными составляющими в хореографическом искусстве.

3. Технические принципы модерн – джаз танца. Урок модерн – джаз танца. Разогрев.

Знакомство с техническими принципами модерн-джаз танца. Разучивание комплексного разогрева всех групп мышц для дальнейшего проведения урока.

4. Изоляция.

Знакомство Виды изоляции. Работа разных центров в разных плоскостях; изоляция головы, плеч, грудной клетки пэлвиса, рук и ног. Координация свинговые раскачивания двух центров.

5. Упражнения для позвоночника.

Знакомство с различными видами движения для позвоночника: наклоны и изгибы торса, спирали, «волны», contraction, release, high release, tilt, lay out. Партерный экзерсис. Упражнения для улучшения осанки и гибкости позвоночника, упражнения для улучшения выворотности ног и растяжки.

6. Уровни.

Уровни в джаз – модерн танце: верхний уровень, средний и нижний уровни, flog position; позиции ног в партере; упражнения в уровне лежа. Техника падений в разных уровнях: правильное приземление на ноги и правильный уход в пол, уход в пол с поворотом, с уровня стоя, с прыжка.

7. Кросс. Передвижения в пространстве.

Основные шаги (flat step, camel walk, latin walk) ; вращения (повороты на двух ногах «трехшаговый поворот»); прыжки (jump, leap, hop)

8. Импровизация.

Истоки зарождения и основоположники импровизации. Основные принципы и виды импровизации. Сольная и контактная импровизация. Сочинение танцевальных комбинаций. Работа с воображаемым предметом. Описание заданной ситуации языком тела. Создание образа под музыку. Пластическое выражение музыкального материала. Работа с пространством и передвижение по залу за «ведомой» частью тела.

9. Направления джаз танца: афро-джаз.

Первые танцовщики в этом направлении. Прослушивание афроамериканской музыки. Разучивание основных шагов и положений рук; работа головы и упражнения на координацию; разучивание танцевальных комбинаций на основе изученного материала.

10. Техника и манера джаза Бродвей.

Основные шаги Бродвей джаза; манера и особенности этого стиля. Основные положения рук; вращения и прыжки характерные этому стилю. Разучивание танцевальных комбинаций.

11. Итоговое занятие.

Работа над танцевальными номерами. Открытое занятие.

3 год обучения.

1. Народный сценический (характерный) танец и его связь с классическим танцем.

История развития характерного танца. Сравнительный анализ ранее изученного классического танца и народно – сценического. Сходства в основах экзерсиса. Отличительные особенности в мышечном исполнении тренажа и актерском исполнении этюдов разных народностей.

2. Упражнения у палки.

Изучения упражнений у палки основываясь на экзерсисе классического танца, но с индивидуальным изменением и добавлением характерности каждому отдельному элементу. Группа батманов, упражнения со свободной стопой, упражнения на выстукивания, вращательные движения, круговращения ног, голубцы и пируэты.

3. Этюды на середине зала.

Различные виды сценического бега и шага, выстукивающие упражнения, трюки, pas de basque, pas de bourree, saut de basque, balance.

4. Изучение одной народности на выбор: русский танец, украинский танец, кавказский танец.

Краткий курс истории развития выбранной народности. Национальный костюм. Особенности исполнения характера. Просмотр видео материала и прослушивание музыкального материала. Основные положения рук и ног. Исполнения шага и бега. Выстукивающие упражнения ногами. Всевозможные трюки. Постановка этюда, на основе изученного материала, соответственно выбранной народности.

5. Изучение одной народности на выбор: башкирский танец, узбекский танец, венгерский танец.

Краткий курс истории развития выбранной народности. Национальный костюм. Особенности исполнения характера. Просмотр видео материала и прослушивание музыкального материала. Основные положения рук и ног. Исполнения шага и бега. Выстукивающие упражнения ногами. Всевозможные трюки. Постановка этюда, на основе изученного материала, соответственно выбранной народности.

6. Изучение одной народности на выбор: цыганский танец, испанский танец, польский танец.

Краткий курс истории развития выбранной народности. Национальный костюм. Особенности исполнения характера. Просмотр видео материала и прослушивание музыкального материала. Основные положения рук и ног. Исполнения шага и бега. Выстукивающие упражнения ногами. Всевозможные трюки. Постановка этюда, на основе изученного материала, соответственно выбранной народности.

7. Танцевальные комбинации и этюды. Постановочная работа.

Комбинации на середине зала; комбинации с использованием прыжков, шагов и вращений, трюков, дробей; обработка движений под счет и под музыку; соединение связок в единое целое – в этюд.

8. Итоговые занятия.

Демонстрация владения основами классического танца. Подведение итогов.

Методическое обеспечение образовательной программы

Реализация данной программы базируется на следующие принципы:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).
- принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности школ).
- принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- принцип творческой мотивации - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление учащимся дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Программно-методическое обеспечение

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- Литература по педагогике и психологии;
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.
- Схемы - картинки основ различных танцевальных направлений (позиции рук, ног, правильное исполнение отдельных элементов, позы и т.п.)
- Портреты основателей и культовых личностей в хореографическом искусстве
- Фотографии танцоров во время исполнения ярких хореографических элементов или танцевальных зарисовок.
- Музыкальный материал базовый (для исполнения экзерсиса) и постановочный (для изучения и исполнения этюдов) различных танцевальных направлений.

Данная программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Литература для педагога.

1. Смирнов И.В. «Работа балетмейстера над хореографическим произведением». Учеб.пособие. – М. 1979.
2. Уральская В.И. «Рождение танца». – М.: Сов. Россия, 1982. – 144с.
3. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.

Литература для обучающихся.

1. Жан Жорж Новерр «Письма о танце».
2. Воронина И. «Историко-бытовой танец»: Учеб. пособие. – М.: Искусство, 1980. – 128с., ил.
3. Бочкарева Н.И. «Русский народный танец: теория и методика»: Учеб.пособие - Кемерово: КемГУКИ, 2006. – 179с.
4. Никитин В.Ю. «Модерн – джаз танец: История. Методика. Практика» - М.: Изд-во «ГИТИС». 2000 – 440с. ил.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца.» Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192с.
6. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца». 4-е изд., стер. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 344с.: ил. – (Мир культуры, истории и философии).