

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО



Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Приказ от "01" 09 2017г.

№ 95-1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Хореографического ансамбля «РУСЬ»

Направленность:

художественная

Срок реализации:

5 лет

Возраст учащихся:

7-15 лет

Автор/разработчик:

Чашкина Ольга Валерьевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2014 год

Пояснительная записка

Танец – один из наиболее ярких видов деятельности, его красочный и эмоциональный язык помогает развивать художественную и эмоциональную активность, учит красоте и выразительности, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость. Общение с танцем учит слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивает интерес и любовь к ней. В танце человек проявляет свою активность, энергичность, развивается его творческая фантазия, творческие способности, учится сам создавать танцевальные действия.

Занятия танцами, помогают физическому развитию, укрепляют здоровье, правильно формируется костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Так же танцы несут в себе важный воспитательный характер. Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством, так как переживание успеха приносит танцору моральное удовлетворение, создаются условия для самореализации творческого потенциала; воспитывается чувство ответственности, дружбы, появляются новые друзья. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус.

Кроме этого, занятия танцами помогают снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Современные дети, поступающие в детские объединения хореографической направленности, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профильных данных, необходимых для занятия хореографией. Выявлено, что у многих современных детей преобладает средний уровень физического развития (55-60%). Высокий уровень физического развития имеют менее 20% детей, и почти у четверти школьников отмечается низкий уровень физического развития.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого потенциала ребенка.

В связи с этим была разработана программа хореографического ансамбля «Русь» на 5 лет обучения для детей 7 до 15 лет.

В первые годы обучения по программе, проводятся специальные занятия «Партерной гимнастикой», отвечающие задачам хореографического обучения и позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профильных данных детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русь» состоит из двух разделов: «Партерной гимнастики» и «Ритмики и танца» в младших группах, «Танец» и «Классический танец» в старших группах, и рассчитана на три года обучения – Базовый уровень. Также в программу входит Стартовый уровень обучения, рассчитанный на один год, для выявления наиболее талантливых детей.

С третьего года обучения дети, показавшие высокие результаты при прохождении промежуточной аттестации, зачисляются в ансамбль ориентированный на концертно - конкурсную деятельность, и параллельно занимаются по третьему году обучения программы Базового уровня и первому году обучения Продвинутого уровня программы.

В программе предусмотрены часы для индивидуальных занятий с солистами ансамбля, которые выявляются в течение образовательной деятельности коллектива.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативность проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

В первые два года обучения гимнастике, упражнения выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала. После прохождения ребенком курса партерной гимнастики можно переходить к изучению классического танца. В это время дети уже подготовлены к увеличению нагрузки, а так же к восприятию нового вида деятельности.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися исполняемых движений. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление). А также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

«Ритмика и танец» изучаются детьми на первых годах обучения. Данный раздел помогает ребенку развивать слух, координацию, двигательную активность. Учащиеся исполняют простые движения и ходы под различное музыкальное сопровождение. Делается это для подготовки детей к более сложному материалу, изучаемому на последующих годах обучения в разделе «Танец», где ребенок знакомится с танцевальной культурой не только русского народа, но и с танцами народов мира и современной хореографией.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка является импульсом к танцу, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность обучающихся, выработать характер, четкость и законченность исполнения танцевального движения.

Занятия проводятся:

Группа	Кол-во часов в неделю	Продолжительность одного учебного часа
Подготовительная группа	2	30 минут
1 год обучения	4	45 минут
2 год обучения	4	45 минут
3 год обучения	4	45 минут
4 год обучения	4	45 минут
5 год обучения	4	45 минут
Ансамбль 1 год обучения	2	45 минут
Ансамбль 2 год обучения	4	45 минут
Ансамбль 3 год обучения	4	45 минут
Ансамбль 4 год обучения	8	45 минут
Солисты.	1	45 минут

Цели и задачи программы

Цель программы – духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка посредством хореографического искусства, достижение осознанного и качественного исполнения движений.

Задачи обучения:

- Обучение детей музыкально-ритмическим навыкам – развитие ритмического чувства, ладового, звуко-высотного и внутреннего слуха и непроизвольной музыкальной памяти,
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии – воспитание естественной двигательной реакции на музыку, развитие мышц ребенка,
- Обучение детей приемам актерского мастерства – развитие образного мышления ребенка, развитие чувства раскрепощенности в коллективной деятельности,
- Организация постановочной работы и концертной деятельности (разработка и разучивание танцевальных композиций и номеров участие детей в конкурсах и фестивалях),
- Расширение общего кругозора и специальных знаний (знакомство с историей хореографии, приобщение ребенка к лучшим классическим образцам мировой музыкальной культуры).
- Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, функций равновесия, прыгучести, выносливости),
- Развитие ритмической координации,
- Развитие сценического движения и эстетики,
- Развитие артистизма и эмоциональных качеств,
- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, взаимоконтроля и самоконтроля,
- Организация поиска новых познавательных ориентиров – организация творческой деятельности, самостоятельного получения знаний,
- Развитие у детей активности и самостоятельности в общении,
- Воспитание гражданской позиции и патриотизма,
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного,
- Воспитание качеств: товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе,
- Воспитание культуры поведения и основ этикета,
- Привитие необходимых гигиенических навыков,
- Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в условиях современного общества.

Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система,

развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на педагога особую ответственность при определении объема учебной нагрузки на занятиях в группах разных лет обучения.

В конце каждого года обучения проводятся итоговые занятия, на которых отмечается уровень развития каждого ребенка, выявляется степень подготовленности детей, с учетом которых обучающиеся распределяются по группам на следующий год обучения.

Во время обучения в объединении «Русь» учащимися осуществляется концертная и конкурсная деятельность. Количество данных мероприятий зависит от степени подготовленности групп, а так же от года обучения. Подготовительная группа в основном участвует в открытых занятиях. Группы первого и второго года обучения принимают участие не только в открытых занятиях, но и активно вводятся в концертную деятельность коллектива. Начиная с третьего года обучения, дети активно принимают участие во внутренних мероприятиях коллектива, а так же участвуют в городских, районных, международных и всероссийских конкурсах и фестивалях.

Учебно-тематический план 1 года обучения (144 часа в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2.	Партерная гимнастика	70	3	67,8
3.	Ритмика и танец	72	3,2	68
ВСЕГО:		144	7,2	136,8

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со структурой занятий

2. Партерная гимнастика. Упражнения для головы и корпуса. Постановка корпуса на середине зала; повороты и наклоны головы; положение рук на талии, в стороны на уровне плеч; круговые движения рук; наклоны корпуса.

Упражнения для ног. Позиции ног. Поднятие ноги, согнутой в колене, и опускание (без фиксации и с задержкой); полу- и полное приседание по 6 позиции; подъем на полупальцы (*releve*) по 6 позиции; сочетание *releve* и *dimi-plie* по 6 позиции; шаги с приставкой по всем направлениям. Прыжки по 6 позиции с вытянутыми и поджатыми ногами во вторую параллельную и обратно.

Положение корпуса сидя и лежа на спине; сокращение и вытягивание стопы в положении 6 позиции; разворачивание стоп в сокращенном и вытянутом состоянии; 1-я позиция ног в положении лежа на спине; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для развития гибкости.

3.Ритмика и танец. Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно); контрастная музыка. Музыкальные размеры (4/4, 2/4, 3/4); строение музыкального произведения (вступление, начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения); воспроизведение различных ритмических рисунков. Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения). Шаг с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена; бег на полу пальцах, бег – ноги назад, бег с высоким подъемом колена; подскоки; галоп; простейшие перестроения.

Знания, умения, навыки по итогам 1 года обучения:

- формирование правильной постановки корпуса;
- укрепление мышечного аппарата;
- развитие координации движений;
- овладение центром тяжести и ориентацией в пространстве;
- развитие чувства ритма и умения отражать в движении характер музыки;
- умение выделять сильную долю в предлагаемом музыкальном материале;
- умение выполнить заданное движение соотносимо с темпом и характером музыкального сопровождения;
- научиться работать в коллективе.

Учебно-тематический план 2 года обучения (144 часа в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Партерная гимнастика	70	3	67,8
3	Ритмика и танец	72	3,2	68
ВСЕГО:		144	7,2	136,8

Содержание программы 2 года обучения.

- 1. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со структурой занятия.
- 2. Партерная гимнастика.** Сокращение и вытягивание стоп по 1 и 2 позициям из положения сидя и лежа. Круговые движения стопой по 2

позиции из положения сидя и лежа. Battement tendu jete из положения сидя и лежа по 6 позиции. Battement tendu jete со сгибом стопы работающей ноги из положения сидя и лежа. Battement releve lent на 45 градусов из положения лежа. Перегибы корпуса из положения лежа на животе. Упражнения для развития мышц брюшного пресса «Березка». «Мостик» из положения лежа. Наклоны вперед из положения сидя. Растяжки на шпагате, упражнение для развития танцевального шага.

3. Ритмика и танец. Упражнения на середине зала. Постановка корпуса, ног, рук. Освоение правильной формы и движения рук. Повороты и наклоны головы. Изучение позиций ног и рук. Прыжки по 1, 2 и 6 позициям. Сценические движения. Танцевальные шаги русского танца. Основные элементы эстрадного танца.

Знания, умения, навыки по итогам 2 года обучения:

- закрепление основ правильной постановки корпуса;
- стимулирование физического развития и укрепление мышечного аппарата обучающегося;
- дальнейшее развитие чувства ритма, выразительности;
- приобщение к искусству хореографии;
- показ под музыку изученных комбинаций на основе пройденного материала;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям танцами.

**Учебно-тематический план
3 года обучения (144 часа в год)**

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Классический танец	70	3	67,8
3.	Танец	72	3,2	68
ВСЕГО:		144	7,2	136,8

Содержание программы 3 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографией.

2. Классический танец. Экзерсис на середине зала. Demi plié, battement tendu, battement tendu jete вперед в сторону, назад. Rond de jamb par terre, grand battement jete. Положение sur le cou-de-pied. 1, 2 и 3 формы porte de bras. Tours chaones.

3. Танец. Сценические движения. Танцевальные шаги русского танца.

Знания, умения, навыки по итогам 3 года обучения.

- укрепление мышц ног, стопы, выработка устойчивости;
- формирование музыкальности и танцевальности;
- формирование выносливости;
- развитие выворотности.

Учебно-тематический план 4 года обучения (144 часа в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Классический танец	70	3	67,8
3.	Танец	72	3,2	68
ВСЕГО:		144	7,2	136,8

Содержание программы 4 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографией.

2. Классический танец. Экзерсис на середине зала. Demi plié, battement tendu, battement tendu jete вперед в сторону, назад. Rond de jamb par terre, grand battement jete. Положение sur le cou-de-pied. 1, 2 и 3 формы porte de bras. Tours chaones. Новые формы ранее изученных классических танцевальных движений. Изучение арабесков относительно точки 1 плана класса.

3. Танец. Учащиеся демонстрируют отточенную технику исполнения ранее пройденных движений. Участники коллектива привлекаются в репертуарные постановки и концертно- конкурсные выступления ансамбля.

Знания, умения, навыки по итогам 4 года обучения.

Учащиеся демонстрируют отточенную технику исполнения ранее пройденных движений, способность исполнить освоенные элементы классического, народного и современного танца.

Учебно-тематический план 5 года обучения (216 часов в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Классический танец	70	3	67.8

3.	Танец	72	3.2	68
ВСЕГО:		144	7.2	136.8

Содержание программы 5 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографией.

2. Классический танец. Экзерсис на середине зала. Demi plié, battement tendu, battement tendu jete вперед в сторону, назад. Rond de jamb par terre, grand battement jete. Положение sur le cou-de-pied. 1, 2 и 3 формы porte de bras. Tours pique. Новые формы ранее изученных классических танцевальных движений. III porte de bras изучается с plié на опорной ноге (растяжка).

3. Танец. Учащиеся демонстрируют отточенную технику исполнения ранее пройденных движений. Участники коллектива привлекаются в репертуарные постановки и концертно-конкурсные выступления ансамбля.

Знания, умения, навыки по итогам 5 года обучения.

По окончании 5 года обучения учащиеся должны завершить освоение базовых элементов классического, народного и современного танца. Приобретается уверенность в исполнении движений на полупальцах за счет развития мышц стопы. Учащиеся демонстрируют отточенную технику слитного исполнения движений, их танцевальной окраски, способность правильного и техничного исполнения. Выработывая согласованность движений с чередующимися музыкальными длительностями и акцентами, учащиеся не должны терять выразительности, эмоциональности.

Учебно-тематический план

Подготовительная группа (72 часа в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	1	0,1	0,9
2.	Партерная гимнастика	71	7,1	63,9
ВСЕГО:		72	7,2	64,8

Содержание программы подготовительной группы.

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке.
2. Партерная гимнастика. Упражнения для головы и корпуса. Постановка корпуса на середине зала; повороты и наклоны головы; положение рук на бедре, в стороны на уровне плеч; круговые движения рук; наклоны корпуса.

Положение корпуса сидя и лежа на спине; сокращение и вытягивание стопы в положении б позиции; разворачивание стоп в сокращенном и вытянутом состоянии; позиции ног в положении лежа на спине; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития танцевального шага.

Знания, умения, навыки по итогам подготовительного года обучения:

- формирование правильной постановки корпуса;
- укрепление мышечного аппарата;
- развитие координации движений;
- овладение центром тяжести и ориентацией в пространстве;
- развитие чувства ритма;
- работа в коллективе.

**Учебно-тематический план
Ансамбль 1 год обучения (72 часа в год)**

№ п/п	Наименование темы занятий	кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отработка номеров по репертуарному плану	70	3,5	66,5
ВСЕГО:		72	4,5	67,5

Содержание работы:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся на занятиях.

Практическая работа: повторение пройденного материала.

2. Отработка номеров по репертуарному плану.

Практическая работа:

- Отработка основных элементов народного танца;
- Отработка основных элементов русского стилизованного танца;
- Отработка основных элементов современного танца.

**Учебно-тематический план
Ансамбль 2 год обучения (144 часа в год)**

№ п/п	Наименование темы занятий	кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отработка номеров по репертуарному плану	142	7,1	134,9
ВСЕГО:		144	8,1	135,9

Содержание работы:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся на занятиях.

Практическая работа: повторение пройденного материала.

2. Отработка номеров по репертуарному плану.

Практическая работа:

- Отработка основных элементов народного танца;
- Отработка основных элементов русского стилизованного танца;
- Отработка основных элементов современного танца.

**Учебно-тематический план
Ансамбль 3 год обучения (144 часа в год)**

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отработка номеров по репертуарному плану	142	7.1	134.9
ВСЕГО:		144	8.1	135.9

Содержание работы:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащимся на занятиях.

Практическая работа: повторение пройденного материала.

2. Отработка номеров по репертуарному плану.

Практическая работа:

- Отработка основных элементов народного танца;
- Отработка основных элементов русского стилизованного танца;
- Отработка основных элементов современного танца.

**Учебно-тематический план
Ансамбль 4 год обучения (288 часов в год)**

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отработка номеров по репертуарному плану	286	14.3	271.7
ВСЕГО:		288	15.3	272.7

Содержание программы ансамбль.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о

требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографией.

2. Отработка номеров по репертуарному плану.

Практическая работа:

- Отработка основных элементов народного танца;
- Отработка основных элементов русского танца;
- Отработка основных элементов современного танца.

Учебно-тематический план Индивидуальные (36 часов в год)

№ п/п	Наименование темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	теор.	практ
1.	Вводное занятие	1	0.1	0.9
2.	Отработка номеров по репертуарному плану	34	3.3	31.5
ВСЕГО:		36	3.4	32.4

Содержание работы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение о требованиях к учащемуся на занятиях.

Практическая работа: повторение пройденного материала.

2. Отработка номеров по репертуарному плану.

Практическая работа: отработка основных элементов танцев по репертуарному плану.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебный процесс по программе предполагает использование на занятиях различного материально-техническое обеспечение, специализированные помещения и классы, оснащенные необходимым оборудованием: хореографический класс, спортивный (гимнастический) зал, зрительный зал (сцена).

1. Дополнительная образовательная программа.

2. Вспомогательные средства:

- Музыкальный центр;
- Флэшки с музыкальным материалом;
- Диски записями.

3. Электронные средства образовательного назначения.

- Презентация к занятию «Изучение рисунков танца на примере ансамбля «Березка»»;

- Презентация к занятию «Народные ансамбли танца».

4. Раздаточный материал:

- Платочки;
- Шали;
- Музыкальные инструменты (бубен, балалайка).

5. Наглядные пособия.

- Распечатка описания устройства сцены;
- Распечатка описания позиций ног;
- Распечатка описания позиций рук.

Список литературы.

1. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических училищах.- Киев, 1979
2. Богаткова О. И мы танцуем.- М.:Просвещение,1983
3. Богаткова О. Хоровод друзей.- М.:Просвещение,1980
4. Великович Л. Здесь танцуют.- М.: Детлит,1980
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л., 1934
6. Заикин Н.И. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив.-Орел-2007
7. Карп П. Младшая муза.- М.: Детлит, 1986
8. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца.- Л., 1981
9. Любомудров М. Век и Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- М., 1964
10. Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. - М.: Искусство, 1979
11. Мессерер А. Уроки классического танца.- М.: Искусство, 1967
12. Музыка и движение.- М.: Искусство,1983
13. Новицкая Л.П.. Уроки вдохновения. – М.: ВТО, 1984
14. Современный бальный танец.- М.: Просвещение, 1982
15. Савчук О. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет.- Ленинградское издательство 2010
16. Тарасов Н.И. Классический танец.- М., 1971
17. Ткаченко Т. – Работа с танцевальным коллективом.
18. Ткаченко Т. Народный танец - М.,1967г.