

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность программы: художественная

Название программы: **Хореография**

(ознакомительный уровень)

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 5-18 лет.

Срок реализации: 6 месяцев

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Здорово Л.Д.

Москва, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	5
Оценочные материалы	5
Учебный план	6
Содержание программы	7
Календарный учебный график	9
Календарно-тематическое планирование	9
Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение	12
Список рекомендуемой литературы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее- Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 29.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает ознакомительный уровень обучения хореографии,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» является программой художественной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» составлена на основе собственного опыта работы педагогов ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, была использована «Программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности 2109 «Цирковое искусство», составленная педагогами ГУЦЭИ под руководством Кузнецовой Л.Д., г. Москва 1970 год) и примерная программа по учебному предмету ПО.01.УП.07. Хореография (авторы: И.Н.Новак, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша) и Е.З.Львова, преподаватель Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша), а также с использованием многолетнего опыта преподавания дисциплины в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в цирке понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, на расширение арсенала выразительных средств.

Занятие хореографией способствует решению ряда общеобразовательных задач. Работа над историко-бытовым танцем приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на уроках знакомит с основами

музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них различные эмоциональные состояния, настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Хореографическая подготовка в цирке базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете, но является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина. Изучение хореографии является основой для формирования средств выразительности пластической культуры тела артиста. Занятия классическим танцем развивают силу, ловкость, хорошие манеры, чувство ритма, музыкальность, актерскую выразительность, умение свободно двигаться. Преподавание хореографии — одно из важнейших средств эстетического воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также развития их творческих способностей.

Преподавание хореографии в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина входит в перечень основных предметов в отделении дополнительного образования по профилю «Цирковое искусство».

При составлении программы учитывались следующие факторы:

- Отсутствие специального отбора детей в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Физические особенности детей-сирот;
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения предмета.

Цель программы.

Овладение первоначальными навыками координации движений.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- обучение правильной постановке ног, корпуса, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине.
- знакомство с хореографической терминологией.

Развивающие задачи:

- развитие сильного, гибкого мышечного аппарата;
- развитие культуры движения;

- овладение основами классического, народного, историко-бытового и современного танца с учетом специфики циркового искусства;
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие внимания, памяти, творческого воображения;
- развитие творческих способностей воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

Воспитательные задачи:

- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание характера, целеустремленности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 7-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография» на ознакомительном уровне: 6 месяцев обучения – 2 часа в неделю.

Форма проведения занятий: групповая (мелкогрупповая).

Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Хореография» на ознакомительном уровне.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на ознакомительном уровне является овладение первоначальными навыками координации движений, усвоение хореографической терминологии.

Система оценки результатов освоения обучения Дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации: зачет.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Жонглирование» педагог использует зачетную систему оценки. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1	Музыкально- ритмические навыки	12	Наблюдение
2	Развитие мышечного чувства	10	Просмотр
3	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
4	Построение группы на ритмических шагах	7	Наблюдение
5	Освоение основных элементов танца	7	Наблюдение
6	Танцевальные композиции из пройденных элементов на 16т. , 32т.	10	Просмотр
7	Итоговая аттестация	1	Зачет
	Всего:	48 часов	

Содержание программы

Этапы хореографической подготовки в цирке.

К этапам хореографической «школы» относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного к среднему);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-специального тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере выбранного народного танца, основные шаги и движения присущие данному народному танцу.
- Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.д.
- Разновидности шагов и бега;
- Равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках), в музыкальных играх.

Для заключительного этапа обучения характерна дальнейшая работа над исполнительской техникой, овладение более сложной координацией движений в более быстром темпе.

Содержание программы

В процессе обучения хореографии преподаватель должен добиваться от учащегося выразительного исполнения движений на всех этапах урока.

Одной из основных задач педагога-хореографа является воспитание у учащихся чувства ансамбля и умения владеть пространством. Особое

внимание на занятиях хореографии следует уделять музыкальному сопровождению, которое служит не только ритмическим аккомпанементом, но и раскрывает содержание и характер движений.

Легче всего ребенок воспринимает ритм, близкий его внутреннему состоянию. Упражнения для развития чувства ритма способствуют развитию ритмических способностей обучающегося.

Во время занятий необходимо научить детей правильно воспринимать музыку и уметь передавать ее содержание в танце. Педагог-хореограф и концертмейстер должны тщательно отбирать музыкальный материал для урока.

Основной задачей предмета является постановка ног, корпуса, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине.

Для занятий хореографией важно иметь:

- правильную осанку;
- выворотность ног;
- гибкость;
- хороший вестибулярный аппарат;
- музыкально-ритмическую координацию, прыгучесть, растяжку;
- выносливость и силу.

Правильная осанка - обязательное условие выполнения всех дальнейших упражнений. Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса. Большое значение играет постановка головы.

Основные качества физической подготовки

Выворотность ног - способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений и создает условия, которые отвечают законам красоты и эстетики.

Гибкость – одно из главных профессиональных качеств.

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движение корпуса рук и ног во времени и пространстве под музыку. Необходимо, чтобы музыкальное сопровождение занятий хореографией было разнообразным: быстрым, медленным, ритмичным энергичным или плавным, спокойным.

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, ровное положение стопы на полу, предельная натянутость ног.

В постановке рук большое значение имеет правильное положение по позициям: руки свободны, не напряжены в локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, они развернуты и опущены.

Все эти качества нарабатываются на систематических занятиях хореографией при соблюдении основных дидактических принципов обучения.

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	24	48	48	2 раза в неделю по 1 учебному часу

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Тема, раздел	Форма занятия	Кол-во часов
		Музыкально- ритмические навыки- 12 часов		
1		Характер музыкального	Учебно-	1

		произведения: а) бодрый, маршеобразный б) певучий, плавный в) грустный, скорбный г) радостный, весёлый	тренировочное занятие	
2		Упражнения, связанные с темпом: а) медленный б) средний в) быстрый	Учебно-тренировочное занятие	1
3-4		Упражнения; связанные с музыкальной мелодией, умение отличить одну мелодию от другой: а) марш б) лирическая в) вальс г) полька д) русский танец е) украинский танец	Учебно-тренировочное занятие	2
5		Воспитание ощущения регистровой окраски а) средний б) низкий в) высокий	Учебно-тренировочное занятие	1
6		Значение музыкального вступления	Учебно-тренировочное занятие	1
7		Начало и окончание движения под музыку	Учебно-тренировочное занятие	1
8-9		Динамические оттенки а) piano б) forte	Учебно-тренировочное занятие	2
10-11		Упражнения на определения размера: 2\4, 3\4 дирижерский тест как определитель размера.	Учебно-тренировочное занятие	2
12		Умение находить свое место в шеренге, колонне, круге после окончания музыки	Учебно-тренировочное занятие	1
13 -14		Развитие мышечного чувства (10 занятий) Расслабление и напряжение мышц плечевого пояса, мышц корпуса, рук, плеч.	Учебно-тренировочное занятие	2
15-19		Развитие подвижности суставов и отдельных групп мышц а) наклоны и поворот головы	Учебно-тренировочное занятие	5

		<p>б) повороты корпуса от талии направо, налево</p> <p>в) поднимание согнутой в колене ноги</p> <p>г) demi- plies по 1 прямой, свободной позиции</p> <p>д) demi- plies 3 свободной позиции</p> <p>е) вытягивание и сокращение стопы</p> <p>ж) подъем ноги 45гр в открытом положении вперед - сторону (сидя- лежа)</p>		
20		«Лягушка» в положении сидя ноги согнуты в коленях и раскрыты, стопы сомкнуты подошвами.	Учебно-тренировочное занятие	1
21		В положении сидя на полу наклоны корпуса вперед-назад.	Учебно-тренировочное занятие	1
22		В положении сидя на полу броски ноги вперед - в сторону на 45гр	Учебно-тренировочное занятие	1
23		Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	1
24-30		<p>Построение группы на ритмических шагах (7 занятий):</p> <p>а) шеренга</p> <p>б) колонна</p> <p>в) круг</p> <p>г) диагональ</p> <p>д) движение из шеренги или колонны в круг</p> <p>е) движение из круга в шеренги и в колонны</p> <p>ж) движение по кругу в затылок по одному и перестроение по два человека</p>	Учебно-тренировочное занятие	7
31-37		<p>Освоение основных элементов танца</p> <p>а) поклон для девочек и мальчиков б) танцевальный шаг с носка</p> <p>в) ритмические шаги на п\п высоко поднимая колени, ритмические шаги на п\п голень отбрасывается назад</p>		7

		г) приставные шаги в сторону - • соло • в паре д) прямой галоп • соло • в паре е) подскоки		
38-39		Танцевальные композиции из пройденных элементов на 16г. , 32г. 1. Марш с носка на стопу руки в 4 позиции		2
40-41		Русский хоровод		2
42-43		Танец в ритме польки		2
44-45		«Танцуем галоп»		2
46-47		Музыкальные игры «Кот и мыши» «Тихие воротца» «Звери и птицы»		2
48		Зачет		1

Организационно-педагогические условия

Материально-технических условия реализации Программы

Материально-техническая база должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации программы «Хореография» оснащаются:

- станками;
- зеркалами;
- специальным покрытием пола;
- музыкальным инструментом.

Методика проведения урока хореографии

Занятия по хореографии классифицируются следующим образом:

- учебное занятие;
- тренировочное занятие;
- контрольное занятие;
- показательное занятие.

Учебное занятие.

Основная задача данного вида занятия - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие.

Главная задача этого вида занятия - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографической подготовки.

Контрольное занятие.

Задачи - подведение итогов очередного раздела хореографической подготовки.

Примерная последовательность упражнений во время занятия.

1. Подготовительная часть: 10 минут.

- Разновидности ходьбы с руками в 4-ой позиции, маленьких и больших позах;
- Разновидности бега в маленьких и больших позах;
- Танцевальные шаги, комбинации;
- Общеразвивающие упражнения;

2. Основная часть: 25 минут.

- Тренировочные упражнения у станка;
- Прыжки у станка;
- Тренировочные упражнения на середине зала;
- Прыжки на середине зала (allegro).

3. Заключительная часть: 10 минут

- упражнения для рук (post de bras);
- танцевальные элементы, фрагменты танцев, танцы.

Список рекомендуемой методической литературы

1. **Ваганова А. Я.** Основы классического танца. Издание 6. Серия —Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство —Лань”, 2000. — 192с.
2. **Бахрушин Ю.А.** История русского балета, Издательство «Советская Россия», Москва – 1965.
3. **Васильева Т.** Тем, кто хочет учиться балету. М., Издательство «ГИТИС». 1994
4. **Уральская В. И.** Рождение танца.— М : Сов. Россия, 1982.— 144 с.— (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности» № 18).