

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.

«Утверждаю»
Директор
И.А. Акопянц
27 005 1521
Ю.В. Никулина
«14» марта 20 19 г.

Дополнительная общеразвивающая программа (модифицированная)

Направленность программы: художественная

Название программы: **Хореография**

(базовый уровень)

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 8-18 лет.

Срок реализации: 1 год

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

Москва, 2019 г.

Содержание

	Пояснительная записка	3
	Планируемые результаты	5
	Оценочные материалы	5
	Учебный план	6
	Содержание программы	7
	Календарный учебный график	10
	Календарно-тематическое планирование	11
	Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение	15
	Список рекомендуемой литературы	16

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 09.11.2018г.,

- 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 базовый 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 (от греч. choreo - танцюю) охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. В него входят не только сами по себе танцы, народные и бытовые, но и классический балет. Само слово "хореография" греческого происхождения, буквально оно значит "писать танец". Но позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли,

чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

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.

развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей воспитанников на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области хореографического искусства.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- совершенствование тренировочных упражнений и элементов танцевальных движений
- овладение танцевально-исполнительскими навыками;
- подготовка концертных номеров;

Развивающие задачи:

- художественно-эстетических способностей;
- 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: 1 год обучения— 3 часа в неделю.

Форма проведения занятий: групповая (мелкогрупповая).

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

Продолжительность занятия: 45 минут.

Планируемым результатом реализации Программы на базовом уровне является овладение танцевально-исполнительскими навыками на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области хореографического искусства.

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 «Хореография» 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	4	Индивидуальное е собеседование
2	Развитие двигательных навыков	3	Наблюдение
3	Освоение приемов движения ноги по третьей свободной позиции	2	Наблюдение
4	Освоение основных движений и элементов танца и плясок	2	Наблюдение
5	Танцевальные движения	2	Просмотр
6	Русский танец	3	Просмотр
7	Танцы - Комбинации из пройденных элементов на 32т. — 64т.	2	Просмотр
8	Упражнения для развития техники танца. Исполнение на середине зала по свободным позициям	20	Наблюдение
	Танцы	8	Наблюдение

9.	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
9	Танцы	12	Наблюдение
10	Станок	20	Наблюдение
11	Середина зала	10	Наблюдение
12	allegro	10	Просмотр
13	Историко-бытовой танец	5	Просмотр
14	Ras польки	5	Просмотр
15	Танцы	16	Наблюдение
16	Итоговая аттестация	1	Зачет
	Всего:	126	

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.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Всего часов
1-2		<p>Музыкально — ритмические навыки (4 ч.) Передача через жест и движение. 1. характер музыкального произведения 2. переход от умеренного к быстрому или медленному темпу в музыке а) через дирижерский жест б) через движения 3. Фразировка а) начало движения с началом музыкальной фразы б) смена направлений в) смена фигур 4. Дирижерский жест 2\4, 3\4 и отражение в нем динамики, темпа, характера 5. переход шагов в бег со сменой темпа или динамики музыкального</p>	Учебно-тренировочное занятие	2

		произведения а) поочередное движение б) комбинирование шагов, бега, прыжков		
3-4		Упражнения, связанные с темпом музыки а) устойчивость в данном темпе длительное время на ритмических шагах, беге б) переключение темпов в) смешанные темпы 2. Пауза а) точность выдержки паузы $2\frac{1}{4}$, $1\frac{1}{4}$, $1\frac{1}{8}$ б) канон	Учебно-тренировочное занятие	2
5		Развитие двигательных навыков (3 ч.) 1. Знакомство с понятием центра тяжести 2. Перенос центра тяжести с носка на пятку 3. Движение змейкой, сужение и расширение круга	Учебно-тренировочное занятие	1
6-7		На ногах, подскоках, беге 1. парами 2. четверками 3. перестроение по ходу движения в пары, тройки, четверки –	Учебно-тренировочное занятие	2
8-9		Освоение приемов движения ноги по третьей свободной позиции (2ч.) 1. Battements tendus: в сторону, вперед, 2. Battements releves lents 3. Battements tendus jetes. 4 . Demi – rond en dehoire et en dedane	Учебно-тренировочное занятие	2
10-11		Освоение основных движений и элементов танца и плясок (2 ч.) Позиции рук: а. за платье (для девочек), на поясе б. в паре накрест, за одну руку стоя рядом с. стоя правым или левым плечом, под руку d. поклоны-реверансы в танцевальной форме	Учебно-тренировочное занятие	2

12-13		<p>Танцевальные движения – 2ч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. шаги на полупальцах: быстро, медленно, с подъемом колен 2. бег с отбрасыванием ног вперед или голени назад 3. полуприседания с выставлением ноги на пятку 4. переменный шаг лицом, спиной 5. Pas degage в сторону, вперед- назад 6. трамплинные прыжки 7. ходьба, бег, прыжки в разных темпах, характерах, ритмах 	Учебно-тренировочное занятие	2
14-16		<p>Русский танец</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. хороводный шаг на полу-пальцах 2. притоп по третьей позиции без demi-plies и с demi-plies 3. топающий шаг 4. тройной притоп на месте, с продвижением вперед- назад, в повороте 5. «ковырялочка» без подскока 	Учебно-тренировочное занятие	3
17-18		<p>Танцы Комбинации из пройденных элементов на 32т. — 64т.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. фигурный марш 2. русский танец (шаги, шаг с притопом, выставление ноги на пятку, с полуприседанием, припляс, поклоны) 3. усложненная форма танца в ритме польки 4. танец в современных ритмах 5. музыкальные игры 	Учебно-тренировочное занятие	2
19-23		<p>Упражнения для развития техники танца Исполнение на середине зала по свободным позициям</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Позиции ног: 1, 2, 3, свободные 	Учебно-тренировочное занятие	5

		2. Форма кисти. 3. Позиции рук в 1, 2, 3, – 2 часа. 4. Demi - plies по 1, 2, 3 позициях (свободных)		
24-28		5. Battements tendus: по свободным позициям а) с 1 позиции в сторону, в перед, назад б) с Demi - plies в 1 позиции в) с relevés на полу пальцах 6. Battements tendus вперед, в сторону, назад – а) с Demi - plies в 1 позиции б) с relevés на полу- пальцах	Учебно- тренировочное занятие	5
29-33		7. Relevés на полу-пальцах в 1, 2, 3. 8. Первая форма port de bras, Вторая форма port de bras, Третья форма port de bras, медленный темп, 9. Temps saute по I свободной позиции, по I прямой позиции,	Учебно- тренировочное занятие	5
34-38		10. Трамплины		5
39-43		Танцы 1. Усложненная форма танца в ритме польки с шагами, поклонами	Учебно- тренировочное занятие	5
44-46		2. Фигурный марш парами в темпе	Учебно- тренировочное занятие	3
47		Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	1
48- 52		3. Русский танец (плясовая) на простых движениях.	Учебно- тренировочное занятие	5

53-57		4. Танец в современных ритмах.	Учебно-тренировочное занятие	5
58-61		1 - Станок позиции открытые 1. Позиции ног -1, 2, 3,5 открытые 2. Позиции рук - подготовительное положение 1, 3, 2 (у станка и на середине зала)	Учебно-тренировочное занятие	4
62-65		3. Demi- plies 1, 2, 3 (лицом к станку). 4. Battements tendus : (лицом к станку) а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад); б) с demi -plies в 1, 2 позициях в сторону, вперед, назад);	Учебно-тренировочное занятие	4
66-67		5. Battements tendus jetes (лицом к станку) а) с 1, 2 позиций в сторону, вперед, назад); б) с demi -plies 6. Понятие направлений en dehors et en dedans 7. Demi -rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans а) по точкам. б) слитно.	Учебно-тренировочное занятие	2
68-72		8 Положение ноги Sur le sou -de-pied вперед-назад а) обхватное для frappes 9 Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол а) по точкам б)слитно 10. Battements frappes в сторону, вперед, назад 11 Battements releves lents на 45 с 1 позиции	Учебно-тренировочное занятие	5
73-77		12 Grands bettemens jetes с 1 позиции по точкам 13 Перегибание корпуса назад и в сторону в 1 открытой позиции 14 Releves на п/п в 1, 2	Учебно-тренировочное занятие	5

		позициях.		
78-80		2 - Середина зала 1. Упражнение для рук : сочетание 1-ой, 2-ой, 3-ей позиции и подготовительное положение, с образованием различные формы Port de bras 2. Поклон.	Учебно- тренировочное занятие	3
81-85		3. Танцевальный шаг в сочетании с движением рук по позициям	Учебно- тренировочное занятие	5
86-87		. Бег : сценический . голень назад.	Учебно- тренировочное занятие	2
88-92		3 allegro 1 Temps saute по 1, 2, 3 у станка. 2. Прыжок с 2- х ног на 2- е ноги у станка по 1 прямой позиции: а) колени вперед (передняя группировка) б) голень назад ; в) маленький поперечный шпагат г) Сочетание прыжков.	Учебно- тренировочное занятие	5
93-94		3 Pas echappes во 2 позиции у станка а) Pas echappes во 2 позиции на одну ногу у станка	Учебно- тренировочное занятие	2
95-97		Трамплинные прыжки по 1 позиции (открытой).		3
98- 102		4 - Историко-бытовой танец 1. Поклоны и реверансы для девочек на 3/4 и 4/4 2. Pas glisse (скользящий шаг) на 2/4 и на 3/4 3. Pas eleve (боковой подошвенный шаг) 4. Первая форма pas chasse	Учебно- тренировочное занятие	5
103-107		Pas польки 1. Польшка а) на месте, вперед, назад б) боковая полька в) продвижение вперед и назад по линии танца г) по кругу 2. pas balance на месте.	Учебно- тренировочное занятие	5

		3. Полонез.		
108-111		Танцы Па деграс	Учебно- тренировочное занятие	4
112-115		Полька	Учебно- тренировочное занятие	4
116-119		Падепатинер	Учебно- тренировочное занятие	4
120-125		Танец в современных ритмах	Учебно- тренировочное занятие	4
126		Итоговая аттестация	Контрольное занятие	1

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;

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).