



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы

«Школа «Содружество»
(ГБОУ Школа «Содружество»)

ОКПО 40409489; ОГРН 1027739541642;
ИНН/КПП 7722069597/772201001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа
«Содружество»



А.Е. Кудряшов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ»

Уровень освоения программы ознакомительный

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория от 8 до 18 лет

Вид программы модифицированная

Автор- составитель

Чикватадзе Сергей Анатольевич

Педагог дополнительного образования

Город Москва

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «В мире танца. Характерный танец» даёт возможность детям и подросткам шире использовать свои возможности в освоении танцевального искусства, которое обладает огромной силой в воспитании творческой всесторонне развитой личности. Занятия танцем приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Общение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать любовь к музыке, готовит из них будущих слушателей музыки. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье, правильно развивают костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают трудовой и жизненный тонус ребенка. В танце находят выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ. Программа является образовательной, модифицированной к программам общепринятой системы обучения хореографии в средних специальных учебных заведениях и адаптированной к условиям учреждения дополнительного образования.

Направленность - художественная.

Уровень освоения программы – базовый.

Категория обучающихся – возраст детей 8-18 лет, принимаются все желающие соответствующего возраста, имеющие медицинское заключение лечащего врача поликлиники без противопоказаний к занятиям хореографией, группы формируются по возрастам.

Сроки реализации программы – 1 год.

Актуальность и отличительные особенности программы - состоит в знакомстве и изучении всех видов хореографии: характерного, современного танца за короткий срок. Дети, изучая все направления хореографии, будут разносторонне развиваться, выберут то направление в хореографии, которое им нравится больше.

Идея программы - знакомство и изучение всех существующих видов хореографии детьми среднего школьного возраста: «Силовая партерная гимнастика», «Основы характерного танца», «Основы современного танца», а также «Индивидуальные занятия».

Важнейшим аспектом программы является укрепление физического здоровья детей и подростков, подготовка мотивированных и способных молодых людей к занятию хореографической и педагогической деятельностью профессионально (воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества, создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ).

В учебный план входят обязательные предметы:

- силовая партерная гимнастика;
- основы характерного танца;
- основы современного танца;
- постановка танцевальных номеров, репетиции, концертные выступления.

В рамках изучаемых предметов дети работают над формированием репертуара, принимают участие в концертной деятельности Центра, посещают концерты профессиональных коллективов, с последующим анализом увиденного.

Педагогическая целесообразность - состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений человека (ребёнка) с культурными ценностями, осознанием их приоритетности и создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Цели программы: познакомить детей с основами характерного танца и современного танца. А также обучить исполнительскому мастерству танцев основного репертуара студии; развить способность индивидуального самовыражения.

Задачи программы: научить четко и правильно выполнять упражнения. Изучить хореографическую терминологию (названия элементов, упражнений и композиций характерного и современного танца) и правила их исполнения. Воспитать культуру сценического поведения, выносливость, чувство коллективизма, способность индивидуального самовыражения, развивать активность учащихся в концертной деятельности и досуговых мероприятиях коллектива.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий - группы формируются по возрастам, количество детей в группах 12 - 20 человек. Занятия в группах проводятся два, три раза в неделю.

Используются следующие формы проведения занятий:

- групповые занятия,
- репетиции постановочных номеров,
- концертные выступления,
- итоговые занятия,
- открытые занятия для родителей,
- участие в конкурсах, смотрах, фестивалях, видео просмотры.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы –

Результативность				Форма подведения итогов
Знания	Умения и навыки	Развитие	Воспитание	
Основы характерного и современного танца, общие вопросы хореографии; хореографическую терминологию (названия элементов, упражнений и композиций характерного и современного тренажа), порядок и правила их исполнения; основной репертуар студии; правила сценического поведения и правила поведения в Центре.	Владеть исполнительским мастерством; владеть техникой исполнения танцев основного репертуара студии; развивать индивидуальное самовыражение; четко и правильно выполнять упражнения классического и современного тренажа; способствовать формированию репертуара студии; повышать уровень исполнительского мастерства; перевоплощаться из одного характера исполнения в другой;	Уровня физической подготовки, навыков координации движений, мышечной памяти.	Культуры поведения в коллективе, чувства взаимовыручки, ответственности и самостоятельности .	Итоговые занятия по полугодиям; концертные выступления на праздниках Центра; участие в конкурсах и на фестивалях, отчетный концерт.

	совершенствовать сценическое мастерство.			
--	--	--	--	--

Формы контроля и оценочные материалы - ежегодный, полугодовой и промежуточный мониторинг качества обучения осуществляется на:

- контрольных открытых уроках, в начале года;
- промежуточных (полугодовых) открытых уроках;
- итоговых (годовых) открытой урок – отчетный концерт.

Открытые групповые занятия по изучаемым предметам (экзамен по итогам года), отчетный концерт, который фиксирует исполнительское мастерство учащихся, культуру сценического поведения, владение программным репертуаром. Наблюдение за детьми во внеучебное время (выезды в профильные лагеря, на фестивали и конкурсы и др.)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Основные разделы	Теория	Практика	Всего
1. Вводное занятие	2		2
2. Силовая партерная гимнастика	2	32	34
3. Основы характерного танца	4	42	46
4. Основы современного танца	2	24	26
5. Постановка танцевальных номеров, репетиции, концертные выступления	4	32	36
ИТОГО	14	130	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие:

Теория: . Напоминание правил техники безопасности и противопожарной охраны (основной и вводный инструктаж). Знакомство с программой обучения.

Силовая партерная гимнастика:

Гимнастика на полу (партер) направлена на формирование осанки, всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата. Она является необходимым началом обучения всеми видами танца.

В особенности партерная гимнастика необходима для детей без хореографической подготовки, так как она направлена главным образом на формирования осанки ребенка.

Все упражнения являются обязательными для всех детей и должны быть ими усвоены к концу первого года обучения.

Теория: правила выполнения упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на растяжение.

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на формирование эластичности плеча и предплечья. Упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов. Упражнения на укрепление брюшного пресса и

годовалых мускулов. Упражнения на укрепление мускулов спины. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава. Упражнения на улучшение эластичности мускулов бедра. Упражнения на коленные суставы. Упражнения на голень и стопу. Упражнения на укрепление мускулов брюшного пресса. Упражнения на выработку выворотности ног. Упражнения на увеличение танцевального шага. Упражнения на увеличение баллона (прыжка). Упражнения с акробатическими элементами. Итоговое занятие.

Основы характерного танца:

Начинается изучение характерного танца с русского народного танца. Детей необходимо познакомить с различными видами русского танца, с характерными особенностями регионов юга и севера России. Русский танец детям близок и интересен. Изучение танцев России развивает патриотизм и расширяет кругозор детей.

Основной блок упражнений:

Теория : История возникновения характерного танца, культура формы одежды на уроке, Поклон в характерном танце. Танцы народов мира. Характер, обычаи и нравы. Различия и сходства в танцах разных народов.

Практика : Построение урока, порядок упражнений. Позиции ног: пять открытых, пять прямых и пять свободных. Позиции рук: семь позиций. Положения ног. Положения рук. Положения кисти.

Упражнения в характере русского танца у станка: полуприседание и глубокое приседание, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговое движение ногой по полу (носком и пяткой), круговое движение ногой «по воздуху», каблучное упражнение, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, упражнения с ненапряженной стопой к «себе» и «от себя», подготовка к «веревочке» и «веревочка», раскрытие ноги на 90, большие броски.

Упражнения в характере русского танца на середине (по кругу): простой шаг, шаг с каблук, тройной шаг, переменный шаг, дробный мелкий шаг, дробный (нога сверху), трилистник, шаг с приседанием, хороводный шаг, припадание, упадение, па де баск.

Упражнения в характере русского танца в линиях: елочка, гармошка, вращение на месте, вращение в припадании, моталочка, ковырялочка, молоточки. **Веревочка:** подготовка к веревочке, простая веревочка, двойная веревочка, с выносом ноги на каблук.

Упражнения в характере русского танца у станка: «восьмерка», зигзаги (змейка), каблучное упражнение высокое, перегибы корпуса. **Упражнения в характере русского танца в линиях:** вращение с выносом ноги в сторону, дробные ключи (три вида). Этюд в характере русского народного танца. Эмоциональность исполнения. _

Упражнения, встречающиеся у многих народов: па де баск, па де воуре, сат де баск, балянсе.

Упражнения: В характере украинского танца (Положения ног и рук. Притоп. Ход боковой, Выхилияник. Голубец. Угинание. Бегунец. Кабриоль. Тынок. Боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону. Прыжки с выбросом ног в различных направлениях. Веревочка. Ход по диагонали с выносом ноги на каблук.). В характере молдавского танца (Виды шагов. Виды бега, прыжков. Выпады и пригибания корпуса. Мелкие переступания. Броски с подскоками. «Подсекач». Элементы женского молдавского танца (хора): основной ход. Боковой ход. Ход с переменной ног, накрест, с выносом ноги на 45 и на каблук, с

поворотом корпуса). Этюды. В характере белорусского танца (Элементы танца «Перепелочка»: (Работа рук. Характерные приседания и шаги. Повороты и работа головы. Элементы танца «Крыжачек»: (Положение в паре. Работа корпуса во время движения. Ходы и прыжки. Повороты и наклоны корпуса.)

Основы современного танца:

Современный танец — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX — начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

Теория: история создания и виды современных танцев.

Практика : Позиции ног , позиции рук, положение кисти и т.д.

Постановка танцевальных номеров, репетиции, концертные выступления:

Первый год – самый сложный. Дети еще не готовы для постановки танцев, поэтому танцевальные номера носят не обязательный характер для всех детей. Сам танец максимально прост и доступен. Рисунок танца минимален, а лексический материал - прост.

Теория: инструктаж по технике безопасности на сценической площадке, во время репетиций и концертов. Основы сценической культуры. Актерское мастерство, мимика и пластика движения. Знакомство с музыкальными размерами. Определение характера танца и ритмического рисунка. Знакомство с идеей постановки, с основными движениями в их историческом аспекте. Знакомство с манерой исполнения и с основными движениями заданной композиции.

Практика: последовательность постановки танцевального номера: Идея постановки, композиционный план. Музыка постановочной работы. Изучение: основной шаг, основное движение, танцевальные комбинации, рисунок танца, лексика танца. Соединение воедино и отработка всех комбинаций в соответствии с музыкальным материалом. Сценическая подготовка и культура исполнения танца (манера, эмоции, характер, мимика, артистизм). Концертные выступления в Центре.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения полноценного учебного процесса в хореографическом коллективе необходима следующая материальная база:

- светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станком и зеркалами для занятий хореографией;
- музыкальный инструмент и (или) аудиоаппаратура для музыкального сопровождения занятий;
- сцена для репетиций;
- сценические костюмы, обувь;
- помещение для хранения сценических костюмов;

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркелова Г. Г. Учителям и родителям о психологии подростка. – М., 1990.
2. Буданова Г. П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
3. Кон И. С. Психология ранней юности. – М., 1989.
4. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001.
5. Патрисия М. Спортивная гимнастика. – М., 2004.
6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975.
7. Борзов А. Танцы народов СССР, часть 1. М., 1983, часть 2. М., 1984.
8. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992.
9. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М., 2002
10. Гусев Г. Урок народного танца в хореографической школе. – М., 1999.
11. Кудашева Т. Народный танец. Упражнения и этюды. – М., 1980 .