



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности дополнительного образования:
художественно-эстетическое

**Программа обучения
«Студия современного танца «Контраст»/ Хореография»**

Автор
(автор-
составитель):
Педагог доп.
образования
Коршунова Елена
Фёдоровна

Срок реализации: 7 лет
Возраст детей: 6 – 17 лет

Программа
принята
педагогическим
советом
ГБОУ Гимназии
№1358
Протокол №1
от 29.08.2016г.

Москва - 2016

Пояснительная записка

В последнее время все больше и больше растет интерес молодежи к современным видам танца, они стоят на стыке спорта и искусства, способствуют одновременно развитию физических способностей детей и их

духовному развитию. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющим свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

Данная программа была разработана на основе собственного опыта педагога и предназначена для обучения детей современным танцам. Она направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие, как коллектива, так и отдельного ребенка путем художественного воспитания. Программа рассчитана на семь учебных лет, в течение которых планируется дать полное представление детям о стилях современного танца, научить их свободно двигаться в такт музыке, импровизировать.

Целью данной программы является:

Дать полное представление детям о стилях современного танца, научить их свободно двигаться в такт музыке, импровизировать, развить музыкальность, воспитать нравственно-музыкальные качества.

В ходе образовательного процесса предусматривается решение следующих задач:

- Развитие двигательной активности, подвижности, гибкости, пластичности, формирование правильной осанки.
- Развитие психических процессов: памяти, мышления, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, свободного и осознанного владения телом.
- Развитие музыкальности: способности чувствовать и понимать музыку, чувство ритма, музыкального кругозора, музыкальной памяти.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, развитие умения ориентироваться в пространстве
- Воспитание нравственно-коммуникативных качеств, умение вести себя в коллективе, чувство такта, культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, умение сопереживать
- Воспитание любви и уважения к искусству танца, дать более углубленные знания о многообразной танцевальной музыке

Комплектование групп детей происходит по возрастному принципу без предварительного отбора, но обязательным условием зачисления в коллектив является наличие медицинской справки, разрешающей посещать занятия с детьми в возрасте от 6 до 18 лет.

Форма организации занятий - групповая.

Наполняемость групп - 1 год обучения не более 20 человек,

2 и последующие года обучения - не более 15 человек в каждой группе.

Групповая форма работы помогает педагогу одновременно обучать большее количество детей, в то же время выделять качественные преобразования двигательной активности детей, дифференцируя способы подачи и объяснения изучаемого материала. На основании этого педагог может производить переформирование групп детей, учитывая индивидуальные способности и систему межличностных отношений в коллективе. По усмотрению педагога, в зависимости от сложности изучаемого материала, занятия могут проводиться и по подгруппам (минимальное количество учащихся-5 человек). Так же предусматривается и индивидуальная работа с детьми, требующими особого педагогического внимания: одаренные дети, дети, плохо усваивающие учебный материал, часто болеющие дети и т. п.

Продолжительность занятий по обычной программе:

Обучение: 1 год - 3 раза в неделю по 1 часу.

Обучения: 2-3 год - 3 раза в неделю по 1ч.30 мин.

Обучения:3-6год - 3 раза в неделю по1ч.30 мин. - 2 часа

Обучения: 6-7год - 4 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность занятий с углублённым обучением:

Обучение: 1 год - 3 раза в неделю по 1 часу.

Обучения: 2-3 год - 3 раза в неделю по 1ч. 30 мин.

Обучение: 2-3 год - 3 раза в неделю по 2 часа

Обучения:3-6год - 3 раза в неделю по 2ч.30 мин

Обучения:6-7год - 4 раза в неделю по 2.ч30 мин. - 3 часа

Учебно- тематический план обычного обучения

	1 год обучения		2 год обучения		3годобучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		7 год обучения	
	Ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год
Гимнастика, растяжка	1.0	36	1.5	54	1.0	36	1	36	1.5	54	1.5	54	1	36

Классический танец			1.0	36	1.5	54	1.5	54	1.5	54	1.5	54	1,5	54
Джаз, модерн					0,5	18	1	36	1,0	36	1,0	36	2	72
Импровизация					0,5	18	0,5	18	0,5	18	1	36	0,5	18
Репертуар, разучивание танцев	1.0	36	1	36	0,5	18	1	36	1	36	1	36	1,5	54
Кроссовые комбинации,	0,5	18	0,5	18	0,5	18	0,5	18						
Ритмические упражнения	0,5	18												
Всего	3	108.	4,	144	4,5	162	5,5	198	6	216	6	216	6,5	234

Учебно-тематический план для углублённого обучения

	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		7 год обучения	
	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год	ч/нед	ч/год
Гимнастика, растяжка	1.0	36	1.5	54	1.5	54	1.5	54	1.5	54	1.5	54	1.5	54
Классический танец			1.0	36	1.5	54	1.5	54	1.5	54	2	72	1,5	54
Джаз, модерн					0,5	18	1	36	1,5	54	1,5	54	2	72
Импровизация					0,5	18	0,5	18	0,5	18	1	36	0,5	18
Репертуар, разучивание танцев	1.0	36	1	36	1,5	54	1,5	54	1,5	54	1	36	2,5	90
Кроссовые комбинации,	0,5	18	0,5	18	0,5	18	0,5	18						
Ритмические упражнения	0,5	18												
Всего	3	108.	4,	144	6	216	6,5	234	6,5	234	7	252	8	324

Партерная гимнастика, растяжка

Комплекс упражнений; направленный на улучшение гибкости позвоночника; упражнения на подвижность голеностопного сустава и эластичность мышц голени и стопы, упражнения для развития выворотного и балетного шага, упражнения для формирования осанки. Развивает пластичность и гибкость детей, позволяет свободнее двигаться в танце.

Классический танец

Классический танец предназначен для лучшей усвояемости детьми танцев - знание классического станка позволит детям быстрее изучать

движения, так как с классическим танцем дети познают грамотность их выполнения. Также классический танец способствует улучшению осанки, правильному дыханию, артистизму и укреплению мышц. Включает в себя комплекс упражнений у хореографического станка.

Джаз, модерн

Оппозиция движения - одноименная координация, движения рук и ног не сочетаются (правая рука, правая нога). Грудная клетка движется в обратном направлении по отношению к тазу, голова в обратном направлении относительно грудной клетки. При джазовой ходьбе вес тела переносится постепенно, в большинстве случаев с акцентом на неударную долю такта - принцип мультипликации. Это домашние задания, либо задания во время занятий на исполнение самостоятельно придуманных движений под предложенную, или предоставленную на выбор музыку. Предназначена для оценки преподавателем, насколько дети усвоили материал, для оценки и развития детского артистизма, для удаления комплекса «боязни публики и сцены», и для того, чтобы в случае ошибки во время выступления, ребенок смог быстро сориентироваться и продолжить танец.

Репертуар - это разучивание танцевальных номеров, их отработка, репетиции, повтор. Чем старше группа, тем лучше ученики владеют различными стилями современной хореографии, тем больше в этой группе номеров, тем больше времени педагог должен тратить на занятиях на их репетиции и отработку, подготовку к концертам и выступлениям.

Кроссовые комбинации

Комплекс упражнений, выполняемых с передвижением в пространстве, такие как прыжки, вращения, повороты.

Ритмические упражнения

Различные упражнения на развитие чувства ритма, улучшение слуха и координации в целом.

Формы и методы организации педагогической деятельности

- Рассказ об истории возникновения танца, характерных особенностях
- Показ элементов танцевального движения, словесное объяснение
 - » Воспроизведение движений в медленном темпе вместе с детьми
 - » Повторение детьми движений самостоятельно

- Выполнение несколько раз, постепенно увеличивая темп
- Повторение упражнений под музыку

Методическое обеспечение реализации программы

Система занятий современной хореографией, положенная в основу реализации данного раздела программы, не только позволяет повысить уровень мышечной тренировки, пластики, но и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, доставляя огромное удовольствие занимающимся. Начиная с первого года обучения, дети знакомятся с отдельными элементами современной пластики (ритмической гимнастики), на втором и третьем годах также совершенствуют свои знания.

Важным аспектом в проведении занятий по данному направлению хореографии, является организация и проведения начала занятия. А именно, хороший разогрев тела, так как современная пластика предусматривает систему упражнений на растягивание и расслабление: упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, упражнения для улучшения подвижности позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, упражнения для подвижности коленных суставов, голеностопа и стопы, для растяжки и формирования танцевального шага, упражнения для исправления осанки.

Также неотъемлемой частью современной хореографии является партерная гимнастика, которая представляет собой систему упражнений, выполняемых на полу, что в свою очередь позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворот ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения выполняются как сидя, так и лежа на спине, руки - вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, занимающиеся должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо контролировать. Дыхание должно быть свободным.

Важным аспектом в системе содержания занятий по современной хореографии является знакомство детей с аэробикой и акробатикой (различные кувырки, мостики, шпагаты, перевороты). Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении

химических и энергетических процессов. Обеспечивающих работу мышц. При аэробных занятиях вырабатывается значительно большее количество энергии, увеличивается обмен веществ, поэтому эти упражнения широко используются для оздоровительных занятий. Впервые термин аэробика был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером. В конце 60-х гг. под его руководством проводилась исследовательская работа по аэробной тренировке. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Выполнение обще развивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышает энергетический обмен, что в свою очередь влияет положительным образом на здоровье ребенка.

Схема построения занятий на всех годах обучения одинакова: подготовительная часть- основная часть-заключительная часть. Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия, При построении занятий с детьми первого года обучения - на основную часть отводится 30 минут, второго и третьего - 45 минут, четвертого и последующих - 1 час. Основная часть занятия первого и второго года обучения содержит учебно-тренировочные задания, а начиная с третьего года обучения, дети могут больше импровизировать, сочинять.

Отличие присутствует и в характере видов деятельности детей: на 1 и 2 году обучения на занятиях дети в большей степени используют подражательный, познавательный и практический вид деятельности, поэтому целесообразно применение в большей степени следующих методов обучения: словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, описание), наглядный (демонстрация, просмотр видеоматериалов) и практический (упражнения, практические задания).

На 3 году обучения -добавляется частично-поисковый вид деятельности - здесь целесообразно использовать репродуктивные методы обучения (основанные на воспроизводящей функции памяти), объяснительно-иллюстративные методы (правильное соотношение теоретической и иллюстративной части в процессе проведения занятия сосредотачивает внимание учащихся, помогает легче и полнее усваивать изучаемый материал), проблемные методы обучения (побуждают ребенка самостоятельно или при помощи педагога находить решение поставленной задачи, формируют высокую познавательную активность, приучают

мыслить неординарно, вносить в познавательный процесс элементы творчества).

На 4-7 году обучения возможно применение группы исследовательских методов обучения, где дети под руководством педагога выполняют отдельные исследовательские задания, или, наоборот, самостоятельно проводят, выполняют творческие задания, опираясь на научные исследования и разработки. Этот метод дает детям первые элементарные сведения о методах научного поиска, воспитывают интерес и сообразительность, активность, самостоятельность и ответственность

Прогнозируемые результаты обучения

Проверка усвоения детьми учебного материала, умений и навыков является необходимым компонентом для определения качества реализации обучения по программе. Это не только контроль за результатами обучения, но и руководство познавательной деятельностью детей на различных стадиях учебно-воспитательного процесса.

В практике обучения наиболее распространенными являются текущий, итоговый и тематический виды проверки. Текущая проверка знаний проводится на каждом занятии. Она является необходимым компонентом учебного процесса при объяснении, закреплении, повторении материала. Здесь используются такие формы работы как опрос, беседа, демонстрация изученных движений, упражнений, комбинаций с которыми дети познакомились ранее. Текущая проверка позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Итоговая проверка и оценка качества знаний проводится на открытых уроках и творческих концертах.

По окончании первого года обучения дети должны:

- Иметь хорошую растяжку
- ® Уметь двигаться в соответствии с темпом и ритмом музыки
- Уметь грамотно выполнять выученные упражнения
- » Выработать правильную осанку
- Выработать гибкость и выворотность стопы
- Приобрести навыки общения со сверстниками в группе и с педагогами
- ® Разучить 1-2 танца

По окончании 2 года обучения дети должны:

- Знать позиции и азы классического танца
- Выразительно исполнять заданные движения
- Уметь контролировать себя и проводить самоанализ
- Принимать участие в выступлениях, концертах
- Разучить 2-3 танца

По окончании 3 года обучения:

- Знать особенности и различия джаза, модерна и классического танца
- Уметь самостоятельно придумывать движения и исполнять их под музыку

По окончании 4-7 года обучения ученик должен:

® Уверенно исполнять выученные движения классического, джазового и модерна танца ® Свободно ориентироваться и двигаться на сцене

- Уметь составлять собственный танец

По окончании обучения ребенок должен:

« Иметь хорошую пластику и растяжку

- Иметь самостоятельно придуманный танец
- Стремиться к тому, чтобы знания, полученные на занятиях, применялись в собственном творчестве