УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАПОУ «БСК»

_____ Л.И.Шинкарев

«31» 08 2016г.

# *ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОРЕОГРАФИЯ»*

2016 г.

Рабочая программа хореографии

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский строительный колледж»

Разработчики:

Решетняк Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования ОГАПОУ «БСК»

Рекомендована методическим советом ОГАПОУ «БСК»

Протокол № 1 от 31. 08 2016 г.
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
_____

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.
Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____

## Содержание


| | |
|---|---|
| Пояснительная записка | 3 |
| Программа ансамбля народного танца | 5 |
| Тематический план | 9 |
| Библиографический список | 10 |

## Пояснительная записка.

Каждый избирает для себя форму досуга в соответствии со своими вкусами, склонностями, возрастом, самочувствием и даже настроением. Для одних нет ничего боле приятного, чем посвятить время книге, другие торопятся на футбольный матч. Но есть такая категория, для которых слово - танец, является источником нетерпеливого, волнующего, многочасового ожидания.

Танец - не только источник движения под музыку, но и форма общения, причем и партнеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танцевальная, музыкально-ритмическая деятельность учащихся - яркий, эмоциональный путь передачи музыкально - эстетических переживаний. Приобретается опыт музыкального восприятия, умение самостоятельно определить на слух характер музыки и передать его в движении, слышать вступление, легко различать двух-, трехчастную форму произведения; отмечать в движении изменение динамики, темпа, чувствовать чередование музыкальных фраз, предложений.

Танец откроет для учащихся богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Программа ансамбля народного танца по типу - ***адаптированная,*** по организации учебного процесса - ***краткосрочная.***

**Цели обучения:**

- -спортивно - оздоровительные;
- развивающие одаренность;
- эстетические;
- досуговые;

Добиваться, чтобы движения у учащихся были естественными непринужденными, выразительными. У учащихся необходимо выработать активную реакцию на музыку, умение эмоционально, образно передать движениях настроение, чувства, развитие сюжетной линии, которая заложена в характере музыки. Ребята должны не просто передать образ отдельными движениями, а уметь показать характер персонажа, наиболее ярким, своеобразны его повадки. Познакомить учащихся с различными жанрами музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).

Использование различных движений дает положительные результаты: повышает эффективность обучения, позволяет подготовить исполнителей к тонкому восприятию и воспроизведению манеры различных по характеру танцев, значительно развивает координацию и пластику занимающихся, кроме того, многие движения - яркие, зрелищные, выразительные.

В первой части занятий обычно даются несколько упражнений, упражнения должны строиться на активных двигательных действиях, обеспечивающих максимальную моторную плотность знаний. Затем целесообразно разучивать пляску, проводить занятие танцевально - игрового творчества.

Главная задача - создать эмоциональный настрой у учащихся во время занятий.

**Цели и задачи:**

1. Развивать творческие возможности учащихся.
2. Учить выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой (усиление, ослабление звука), ускорять и замедлять движение; отмечать акценты, несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами; самостоятельно

начинать движение после вступления.
3. Добивать, чтобы движения были естественными, непринужденными, выразительными.
4. Умение эмоционально, образно передать в движениях настроение, чувства, развитие сюжетных линий.
Краткие сведения о коллективе.
Состав группы постоянный на весь учебный год. В группу входят учащиеся 1-3 курсов, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Форма занятий - групповые и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца, могу участвовать учащиеся разных курсов в зависимости от необходимости.
Продолжительность занятия - 18 часов в неделю.
Выход результатов: выступление на праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в училищных мероприятиях, областной смотр кружков и конкурсов.
**Музыкально-ритмические навыки.**

Музыкально - пространственные упражнения: повороты на месте (строевые) и т.д.
**Элементы народного танца.**
Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов
**Технические средства.**
1. Магнитофон.
2. Видеозапись.

## Программа ансамбля народного танца.

**Организационная работа.** Цели и задачи, содержание и форма занятий в ансамбле. Расписание занятий (Количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды, для девочек и мальчиков (туфли, репетиционные костюмы, прически).

**Элементы музыкальной грамоты.** Азбука музыкального движения. Мелодия и движение. Темп (Быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрактная музыка: быстрая - медленная, веселая -грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

**Практические занятия.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и в ритме музыке; шаг на месте, вокруг себя, вправо, и

влево. Пространственные музыкальные упражнения поворот на месте (строевые), движение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно: Про движение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка концерт (по 5-6 человек на углах и центре круга шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например, оленя, журавля, лисы, птички кашки, мышки. Выделения сильной доли.

**Танцевальная азбука.** Изучение танцевальных терминов, танцевальной лексики. Постановка простых хороводов, танцевальных этюдов,

**Спортивно- трюковая азбука.** Изучение самых простых трюков. Подготовка к выполнению трюков. Особенности исполнения трюков «внизу» и «вверху». Вращения на середине, у станка, умение держать точку.

**Практические занятия.** Упражнение у станка, постановка корпуса, головы, ног и рук. Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги, в колене, в подъеме, пальцах развивающие силу и эластичность ног. Изучается лицом к станку по 1, 2, 3, 5поззиции в сторону вперед и назад. Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает: выворотность бедер, эластичности силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позиции.

Батман фропе-сильное ударяющее движение развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена, изучается лицом к станку вперед в сторону

и назад. Батман релевелян на 45 градусов- медленное поднимание ноги развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

**Элемент народного танца.** Сюжеты и темы народных танцев, особенности народных движений характерное положение рук в сольном, групповом танце, хороводах, рисунки хороводов. Народный танец , позиция рук- 1, 2, 3,на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный щаг с притопом в сторону; тройной притоп. Приподания на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная, третья позиция, поднявшись на полупальцы, поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. Подготовка к присядке (мужск), хлопушки одинарные, в ладоши, по бедру, по голени.

**Элементы бальных танцев.** Особенности бального танца. Изучение вальсового шага, поворотов по парам и поодиночке. Изучение шага полонеза, поклонов.

**Ансамбль народного танца.**

**Организационное занятие.** Цели и задачи, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним. Расписание занятий. Знакомство с новыми учащимися.

**Элементы музыкальной грамоты.** Темповые обозначения: адажио -медленно; вива - живо; лента - протяжно; лярго - широко; анданте –не спеша; аллегро - скоро, бодро - применительно к практического материалу по классическому, народному и бальному танцам.

**Практическое занятие.** Акцентировка на сильную долю в шагах. Умение вовремя начать танец после вступления.

**Спортивно-трюковая азбука.** Изучение техники безопасности при исполнении трюков. Подготовка к трюкам любой сложности. Умение заканчивать трюк. Изучение простых вращений и с поджатыми ногами.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Культура движения рук - выразительность, техника-форс в прыжках и вращениях, эстетика рисунка и закономерности переходов рук из одного положения в другое. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук.

**Практические занятия.** Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног - 1,2,3,4,5. Позиции рук - 1,3,2; вначале изучается на середине, при неполной выворотности ног. Деми плие в 1,2,3,5 позициях (вначале лицом к станку, затем боком к станку держась одной рукой). Музыкальный размер - темп анданте. Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, назад. Размер /4, темп модерато. Деми ронже жамб пар тер - вначале лицом к станку, позднее держась одной рукой за станок. Правила постановки руки. Размер 3/4, темп модерато. Батман тандю жете - натянутые движения с броском из первой позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Размер /4, характер четкий, темп модерато. Батман тандю пике – натянутые движения ноги, колющий бросок. Перегибы корпуса; назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

**Элементы народных танцев.** Положения рук в парном танце. Движения рук; переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком - подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веревочка» - простая и с переступанием. «Ключ» - дробный, сложный. Присядки - комбинации из полуприсядок и полных присядок. Движение кистей рук: сгибание и разгибание в запястье, с поворотом в запястье внутрь и наружу, волнообразное от запястья к пальцам; щелчки пальцами, хлопки в ладоши с последующим откидыванием кисти в запястье наружу. Движения рук - плавные переводы в различные положения, резкие и акцентированные взмахи, плавные и резкие сгибания и разгибания от локтя, волнообразные от плеча. Движения плеч - поочередные и одновременные (вперед и назад), короткие (вверх, вниз). Движения головы - из стороны в строну, повороты из стороны в сторону, короткий взмах. Движения ног. Акцентированный удар полупальцами одной ноги по 3-й свободной позиции сзади. Удар каблуком одной ноги из подъема на полупальцы в полуприседании, с последующими двумя ударами полупальцами другой ноги по 3-й свободной позиции сзади. Притоп - перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой о пол по 6-й позиции.

**Элементы бального танца.** Происхождение вальса, место вальса в балетном и

оперном спектакле. Различные стили вальсов. Классические вальсы М. Глинки, П. Чайковского, А. Глазунова, И. Штрауса и современные И. Дунаевского, Д. Шостаковича, А. Хачатуряна, С. Прокофьева. Композиция танцев из пройденных движений. Живой, веселый, быстрый характер польки. Основные движения танго. Полонез в осложненном рисунке.

**Элементарные сведения по анатомии человека.**

Значение поворота головы во вращательных движениях; значения мышц предплечья в форсах при прыжках и вращениях.

Элементарные знания и умения воспитанников в оказании первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, переломах и растяжении связок. Умение воспитанников оказать первую помощь при нарушении мозгового кровообращения (обморок).

Особые требования к форме одежды при занятиях танцами.

Соблюдения санитарно- гигиенических требований, а именно проветривание помещения и влажная уборка.

## Тематический план

| № | Название темы | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 1 | Организационная работа | 2 | - |
| 2 | Элементы музыкальной грамоты | 5 | 15 |
| 3 | Спортивно-трюковая азбука | 10 | 50 |
| 4 | Элементы классического танца | 10 | 40 |
| 5 | Элементы народных танцев | 20 | 60 |
| 6 | Элементы бальных танцев | 10 | 40 |
| 7 | Постановочная и репетиционная работа | - | 46 |
| 8 | Элементарные сведения по анатомии. | 2 | - |

ИТОГО 180 ЧАСОВ

**Библиографический список.**

1 .Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л - М, 2006. 2.Русский танец. М, 2005, вып.4
3.Танцы народов мира. Сост. Л.Степанова. М.,2009, вып.4
4.Степанова Л. Танцы народов России. Репертуарный сборник № 4,2003.
5.Журнал: «Молодежная эстрада».
6. Белкина С.М. «Музыка и движения».М., 2003.