

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 20 18 года
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Л. Буканова
от «31» 08 20 18 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающая программа
Хореографический ансамбль «Школьная страна»»**

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 1 - 11 классы

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:

Наумова С.Л.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

Пояснительная записка

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Это состояние духовного и физического необходимо человеку.

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические кружки, танцевальные ансамбли. Глядя, с какой лёгкостью и мастерством дети танцуют на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореографический ансамбль «Школьная страна» существует в гимназии №1516 с 1998 года. Из маленького хореографического кружка, организованного в 1993 году, постепенно стал вырастать творческий коллектив.

На сегодняшний день в коллективе ансамбля занимаются дети в возрасте от 6 до 16 лет. Созданы четыре возрастные группы: подготовительная, младшая, средняя и старшая. В программу обучения хореографического коллектива входят занятия по классическому, народно-сценическому, бальному и эстраднему танцу.

Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с классическим балетом, современной музыкой и постановками крупных балетмейстеров, с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Из года в год дети овладевают искусством танца, программа усложняется в зависимости от успеха и возраста.

Результатом этой программы является ежегодные концертные выступления коллектива. Помимо своей специальной программы хореографического коллектива, ребята принимают участие во всех творческих делах гимназии. Работа ансамбля и работа творческого коллектива гимназии неразрывно связаны между собой одной единой творческой линией – это и Новогодняя сказка, и праздник 1 сентября, праздник посвящения в гимназисты, праздник Последнего звонка, концерты ко Дню Учителя и 8 марта и т.д.

Основной целью наших занятий в коллективе является художественное познание учащимися мира через собственную художественно-творческую деятельность.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает учащихся, прививают учение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Занятия по хореографии – это занятия творчества. Каждое из них должно способствовать развитию личности ребенка, выявлению его индивидуального «я», проявлению способностей к ассоциациям между пространственными, временными и музыкальными видами искусства, активизации мышления и воображения, умению узнавать окружающую действительность. Путь, по которому ведут ребенка занятия танца – это путь от сотворческого восприятия мира к созидательному воплощению жизненных впечатлений в доступной для учащихся художественной форме.

Программа является долговременной, предназначена для занятий детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, принятых в хореографический коллектив.

Младшая возрастная группа /1-2 классы/

1 год обучения – 1 группа – 3 часа

Младшая возрастная группа функционирует в составе Когнитивного центра гимназии. Прием в младшую возрастную группу осуществляется без специального отбора.

Средняя возрастная группа /3-4 классы/

2 год обучения – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

Старшая возрастная группа /5-6 классы/

3 год обучения – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

Старшая возрастная группа /8-11 классы/

4 год обучения и более – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

В группы 2, 3 и 4 годов обучения могут быть приняты новые учащиеся при условии владения ими определенными навыками танцевальной подготовки и прохождения творческого отбора.

В группах занимается по 15-20 человек, занятия проводятся в оборудованном хореографическими станками и зеркалами зале.

Содержание программы хореографического ансамбля
Азбука музыкального движения

I год обучения

Теория

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практические занятия

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижение на углах, с прыжками. Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, лисы, кошки, мышки. Дирижерский жест – тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли.

II год обучения

Теория

Материал 1-го года обучения и дополнительно: Чередование сильной и слабой доли такта. Танцевальные марши, вальсы. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские и белорусские танцы. Музыка VIII века: «Гавот» Ж. Люли, «Гавот» С. Прокофьева из балета «Ромео и Джульетта».

Практические занятия

Музыкальная структура движения: Половинный каданс, полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестра народных инструментов. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

III год обучения

Теория

Динамические оттенки в музыке: форте, меццо форте, фортиссимо, пиано, меццо пиано, пианиссимо, крещендо – усиление, диминуэндо – ослабление. Прослушивание грамзаписи (К. Сен-Санс «Лебедь»). Ритмические рисунки в движении. Синкопированные и не синкопированные ритмы.

Практические занятия

На развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, народного и историко-бытового танца). Прослушивание музыки композиторов-классиков (И. Бах, Л. Бетховен, П. Чайковский, С. Рахманинов).

IV год обучения

Теория

Темповые обозначения: адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, ларго – широко, анданте – не спеша, аллегро – скоро, применительно к классическому материалу по классическому, народному и историко-бытовому танцу.

Партерная гимнастика

Выучить комплекс гимнастических упражнений на ковриках:

1. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе.
2. Упражнения для развития исправления асимметрии лопаток.
3. Упражнения для развития выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах.
4. Упражнения для поясницы.

Упражнения:

- Растяжка ног и туловища. Ноги натянута в подъемах, развернута до упора. Музыкальный размер У4. Наклоны к правой ноге соседа, руками стараемся достать мысочек ноги, тянемся всем корпусом тела к мысочку ноги. Тоже - к левой ноге и вперед.
- «Лягушка». Растяжка мышц ног. Надавливание на раскрытые колени ног, стараемся постепенно положить ноги на пол.
- Колени подтягиваем к себе и возвращаемся в исходное положение.
- «Березка» - с подъемом тазобедренного сустава вверх, а также при оставлении на полу.
- Дополнение к «березке» - ноги за головой.
- На животе. «Лодочка» - упражнение выполняется с высоко поднятым корпусом, локти лежат на полу.
- На животе «Колесо».
- «Ножницы» - упражнение выполняется при амплитуде ног в 30°.
- Растяжка в прямой и поперечный шпагат.

Ритмика

Для развития у детей музыкальности и ритмичности на занятиях вводятся специальные ритмические упражнения и игры.

Ритмика имеет большое значение для эстетического и физического воспитания детей. В процессе занятия по ритмике дети приобретают хорошую осанку, пластичность движений, легко и красиво двигаются под музыку. Ритмические упражнения и игры способствуют активному восприятию музыки, развивают координацию движений, внимание, память. Они строятся на естественных движениях: шагах, беге, прыжках, движениях с предметами (скакалка, мяч и т.д.).

Упражнения на ориентацию в пространстве

1. Движения в характере и темпе музыки (быстро и медленно).
2. Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
3. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Танцевальные импровизации

Для активизации детей и развития у детей художественного вкуса на занятиях вводятся соответствующие упражнения по развитию импровизации и

дальнейшей подготовки к исполнению народных, бальных и эстрадно-сценических танцев.

Упражнение на середине зала

1. Марш, построение в линии.
2. Упражнение для головы: наклоны, повороты.
3. Элементы движений и танцевальные этюды.
4. Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.

...Сколько бы не говорилось о нынешней акселерации, о все более раннем развитии детей, физическом и умственном, выше природы, как говорится, не прыгнешь: ребёнок все равно остаётся ребёнком. Он тянется к чудесам, сказкам, не признаёт скуки. Так что момент игры в любых занятиях с детьми просто необходим. Он, прежде всего, заинтересовывает и стимулирует.

И потом, игра ведь развивает фантазию, умение изображать. Нельзя, чтобы во время танца глаза у ребят были пустые – они должны быть думающими. Надо, чтобы ребенок понимал, что он делает.

Дети подрастают, меняются игры – становятся, как бы, более утонченными.

Потом игры эти, конечно, останутся в мальшовом детстве, умение же входить в образ сохранится и дальше.

Основы классического танца

В хореографическом ансамбле учащиеся разучивают основные упражнения классического танца, необходимые для выработки правильного положения ног, рук, головы и корпуса, для развития и укрепления мышц тела, то есть для выработки правильных, легких и четких движений. На каждом уроке изучаются подготовительные танцевальные упражнения.

Подготовительные танцевальные упражнения (1-й год обучения)

1. Знакомство с позициями ног и рук.
Позиции ног: I, II, III, IV, У, У1.
Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья
2. Полуприседание (деми плие) в I, II, V позициях
3. Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами, вперед, назад
4. Перегибание корпуса назад, в сторону (пор де бра)
5. Прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях
6. Упражнения для рук, головы и корпуса

Танцевальные элементы

1. Танцевальный шаг (шаг с носка)
2. Бег на полупальцах
3. Прыжки
4. Па галопа
5. Па польки на месте, с прыжком, вперед

Подготовительные и танцевальные упражнения (2-й и 3-й год обучения)

Занятия на втором и третьем году обучения значительно усложняются по сравнению с программой первого года.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети уже проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, более выразительными. Занятия проводятся

так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца.

Воспитательные задачи остаются в центре внимания руководителя, но выполняются они уже не в плане игровых, а в плане подготовки и исполнения танцев.

Упражнения для развития техники танца

1. Покачивание (балансе)
2. Подъем на полупальцы
3. Круговое движение ногой (рон де жамб пар терр)

Основы народно-сценического танца

Подготовка к исполнению народных танцев осуществляется в процессе изучения упражнений народно-сценического танца, элементов и танцевальных композиций народных танцев, которые входят в репертуар данной группы. Упражнения народно-сценического танца дети изучают в небольшом объеме, для чего отбираются наиболее необходимые, основные, которые помогают четкому и выразительному исполнению того или иного танца.

Упражнения для развития техники танца

1. Подготовка к веревочке (в характере украинского танца).
2. Каблук - носок (батман тандю «носок») в характере русского танца.
3. Голубцы (подготовительное упражнение) - удар ступни одной ноги о другую.
4. Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы.
5. Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, белорусского танца.

Методика дружбы

Чтобы с самого начала дети ощущали, что они один единый коллектив, все возникающие общественные вопросы обсуждаем вместе, все творческие мероприятия, концертные выступления готовим сообща. Даже в будние дни, после окончания уроков в гимназии, мы занимаемся все вместе.

Вместе мы проводим праздники в нашей гимназии, отмечаем дни рождения, вместе ходим на концерты, летом выезжаем со старшей группой ансамбля в лагерь труда и отдыха.

Разумеется, дело не в одной лишь общей увлеченности танцевальным искусством, им вообще хорошо друг с другом. Им здесь интересно, интересней, чем во дворе, на улице или где-то еще. Здесь они сами сочиняют свои танцевальные постановки и ставят танцы. А в средних и старших группах сами пишут пьесы и ставят спектакли, устраивают самые разные конкурсы, например, на лучший бальный костюм из ... травы, цветов, листьев и веток. Старшие заботятся о младших, а младшие, к удовольствию старших, изо всех сил стараются им подражать, учатся быть всегда опрятными, подтянутыми, пусть просто, но со вкусом одетыми.

Воспитанники нашего коллектива в своем творчестве не стоят на одном месте. Им хочется не только танцевать, но и, уже обладая хорошим танцевальным багажом, играть на сцене театральные роли, создавать сложные театральные образы.

И этой потребности в полной мере отвечает существующее в нашей гимназии театральное разновозрастное объединение. Неразрывная связь двух коллективов, хореографического ансамбля и театрального объединения, дает возможность подросткам не только не терять интерес к творчеству, а и в дальнейшем развиваться, совершенствоваться и переходить к созданию чего-то нового, более емкого и интересного в творческом плане.

Детству и отрочеству свойственна обращенность к будущему, которое кажется им исключительным, напрямую не связанным с повседневностью. Подростку нужен возвышенный идеал, и он ищет возможность, мгновенно перешагнув через обыденность, очутиться в мире мечты.

Собственное детское творчество (пусть даже самое простое) – вот что создает атмосферу радости, формирует личность, воспитывает человечность, стимулирует развитие созидательных способностей, и, конечно, все это ведет к развитию творческой личности. Главное, надо помнить, что у детей должен создаваться целостный духовный образ.

Учебно-тематический план I года обучения

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические

<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1.Вводное занятие	2	1	1
2.Азбука музыкального движения	6	3	3
3.Ритмика	12	3	9
4.Партерная гимнастика	30	4	26
5.Основы классического танца	14	4	10
6.Танцевальные импровизации	14	4	10
7.Сюжетно-ролевые и танцевальные игры	12	2	10
8.Итоговые занятия	4	1	3
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1.Организационная работа	6	4	2
2.Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	8	2	6
ИТОГО	108	28	80

Учебно-тематический план II года обучения

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1.Вводное занятие	2	1	1
2.Сценическое движение	6	2	4
3.Ритмика	8	2	6
4.Партерная гимнастика	16	4	12
5.Основы классического танца	16	4	12
6.Основы народно-сценического танца	16	4	12
7.Сюжетно-ролевые и танцевальные игры	8	1	7
8.Постановочная работа	8	2	6
9.Репетиционная работа	12	2	10
10.Сценическая практика	6	1	5
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1.Организационная работа	4	2	2
2.Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	6	4	2
ИТОГО	108	29	79

Учебно-тематический план III года обучения

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические

<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1.Вводное занятие	2	1	1
2.Народно-сценический танец	20	4	16
3.Классический танец	12	3	9
4.Партерный станок	6	1	5
5.Основы историко-бытового танца	10	2	8
6.Игровые импровизации	10	2	8
7.Постановочная работа	16	2	14
8.Репетиционная работа	14	2	12
9.Концертная деятельность	12	2	10
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1.Организационная работа	2	1	1
2.Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	4	2	2
ИТОГО	108	22	86

Учебно-тематический план IV года обучения

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1.Вводное занятие	2	1	1
2.Народно-сценический танец	14	2	12
3.Классический танец. Станок	12	2	10
4.Историко-бытовой танец	8	1	7
5.Основы бального и эстрадного танца	16	4	12
6.Гимнастика /растяжка/	6	1	5
7.Постановочная работа	16	2	14
8.Репетиционная работа	12	2	10
9.Концертная деятельность	16	2	14
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1.Организационная работа	2	1	1
2.Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	4	2	2
ИТОГО	108	20	88

Учебно-тематический план занятий хореографического ансамбля
«Школьная страна»
Солисты

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические

1.Работа над сольными партиями	20	2	18
2.Сценическое движение	10	2	8
3.Актерское мастерство	10	2	8
4.Постановочная работа	18	4	14
5.Репетиционная работа	14	2	12
ИТОГО	72	12	60

Литература :

1. *Бондаренко А.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» /1985 год/
2. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» /Управление внешкольных и внеклассных учреждений Министерства просвещения СССР, М., 1988 год/
3. *Белова В.В.* «Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования» /М., 1997/
4. *Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.* «Дополнительное образование детей» /М., «Владос», 2002/
5. *Базарова Н.П.* «Азбука классического танца» /Л., «Искусство», 1984/
6. *Головкина С.Н.* «Уроки классического танца в старших классах» /М., «Искусство», 1989/
7. *Ткаченко Т.* «Народный танец» /М., «Искусство», 1967/
8. *Васильева Т.* «Балетная осанка» /М., 1993/
9. *Барышникова Т.* «Азбука хореографии» /С., 1995/
10. *Пасютинская В.* «Волшебный мир танца» /М., «Просвещение», 1985/
11. *Климов А.* «Основа русского народного танца» /М., «Искусство», 1981/
12. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» /М., 1980/
13. *Бахрушин Ю.А.* «История русского балета» /М., «Просвещение», 1985/
14. *Гаевский В.* «Дивертисмент» /М., «Искусство», 1981/
15. «Музыка и хореография современного балета» /Л., «Музыка», 1987/
16. *Стриганов В., Уральская В.* «Современный бальный танец» /М., «Просвещение», 1978/
17. *Гвидо Регаццони, Массино, Анджело Росен, Алесандро Маджони* «Учимся танцевать» /М., бальные танцы, 2001/
18. *Пол Боттомер* «Учимся танцевать» /бальные танцы/