

ОГАОУ «Губкинская СОШ с углубленным изучением отдельных предметов»  
Белгородской области

Утверждаю:

Директор ОГАОУ



Морозова Л.Н.

августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Гармония» 12-17 лет**

**На 1 год обучения**

**Педагог дополнительного образования:**

**Милакова Маргарита Владимировна**



г. Губкин  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

**Цель программы:** развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

**Задачи:**

1. Обучение учащихся двигательным упражнениям под музыку, развитие музыкального слуха, памяти, ритма.
2. Развитие творческих способностей, навыков танцевальных движений, формирование красоты и пластики движения.
3. Привитие любви к танцевальным традициям.
4. Воспитание любви к музыке и спорту.
5. Привитие навыков здорового образа жизни.

Программа рассчитана на один год обучения. В каждом разделе обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

1. Термины классического танца. Основные танцевальные движения;
2. Элементы классического танца;
3. Основы народного танца;
4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.
5. Постановка танцев. Отработка номеров
6. Отчетный концерт

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы эстрадного танца. Этот раздел состоит из элементов эстрадных танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация.

## Содержание курса

### 1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

### 1. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

### 2. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев

### 3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

### 4. Постановка танцев. Отработка номеров

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

### СЕНТЯБРЬ

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления двигательных навыков и умений.
2. Формирование группы
3. Составление плана работы кружка танца.

### ОКТАБРЬ

1. Вводная беседа о танце. Ознакомление с позициями ног и рук.
2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг, приставной хороводный шаг.
3. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.
4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.

### НОЯБРЬ

1. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте
5. Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей».
6. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха)

### ДЕКАБРЬ

1. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.).
2. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).
3. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием.
4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп.
5. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.
6. Постановка танца

### ЯНВАРЬ

1. Позиции ног (закрепление).
2. Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце».
3. Виды шага (закрепление). Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы».
4. Танцевальные движения (закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп -веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, подскок с притопом на месте.

### ФЕВРАЛЬ

1. Позиция ног (совершенствование).

2. Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка».
3. Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед. сужение, расширение круга различными танцевальными шагами: пружинистым шагом, топотушками.
4. Прыжки на двух ногах(совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.
5. Танцевальные движения: совершенствование основных движений, ознакомление: «три притопа».

### **МАРТ**

1. Виды шага (разучивание): шаг на носочках, пружинящий шаг.
2. Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.
3. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.
5. Ритмические фантазии.
6. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) .

### **АПРЕЛЬ**

1. Закрепление позиций ног и рук.
2. Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.
3. Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.
4. Ритмические фантазии: упражнения с обручами .
5. Игра-этюд: (для развития творческого воображения) .

### **МАЙ**

1. Повторение пройденного материала.
2. Диагностика музыкально- ритмических навыков и умений детей.
3. Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».
1. Постановка танца

### **Учебно-методический комплекс**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Издательство «Искусство» Л.-М.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант
4. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка
5. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3.
6. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка
7. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону
8. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год
9. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение