

Утверждено  
директор  
Мусаб  
Рисси  
М.



# Предпрофессиональная программа

Дополнительного образования детей

(Хореографическое искусство )

Рассчитана для учащихся 6-16 лет

Срок реализации программы 7 лет

Составитель:

Учитель дополнительного образования по хореографии

Казиева Р.С.

### *Поклон*

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

### *Разминка*

Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством!

Прошло много лет, исторических эпох, прежде чем из примитивных пластических движений человека возникло танцевальное искусство. Постоянно рождались хореографические формы, передающие в живых картинках пластическую красоту движений, создавались и ломались традиции.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. Классическое наследие нужно не только потому, – писал А.В.Луначарский, что от этого светоча зажигаются новые свечи.

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

**Выведем формулу:**

Движение + Движение = основа основ		
Фундамент настоящего и будущего здоровья, гармонического физического развития.	Важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности.	Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Хореография открывает перед учащимися мир танца, развивая художественный вкус, умение выражать свои чувства через движения. По мнению психологов, ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего в движении. Ж.Ж.Руссо писал, что для детей движение - это средство познания окружающего мира. Академик М.Н. Амосов назвал движение *«первичным стимулом для ума ребенка»*. Гигиенисты и врачи считают, то движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.

По этому мы рассматриваем хореографию как эффективнейшее лечебное средство, органическую часть системы дополнительного образования, воспитания и развития личности ребенка.

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для двух возрастных групп учащихся. Первая – это *младшая возрастная группа* (1-4 классы). Программа для этой группы рассчитаны на 4 года обучения, Вторая – это *старшая возрастная группа* (5-7 классы). Занятия в старшей группе также

рассчитаны на 4 года обучения. Срок реализации всей программы – 7 лет. Дети начинают заниматься хореографией с 6 лет и из младшей возрастной группы переходят в старшую возрастную группу.

*Основными в освоении программы хореографии являются принципы*

*для младшей возрастной группы:*

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем

*для старшей возрастной группы:*

- осмысли и выполни
- от эмоции к логике
- от логики к ощущению

*Основные задачи для младшей возрастной группы:*

- коррекция осанки,
- укрепление различных групп мышц
- развитие художественного воображения
- развитие ассоциативной памяти
- развитие творческих способностей.

Значение хореографии на ранних ступенях формирования человека очень велико. Ребенок приобщается к миру танца, знакомится с различными направлениями, историей и «географией» танца, через танец учиться выражать различные состояния, мысли, чувства, учиться взаимоотношению с окружающим миром.

### *Основные цели для младшей возрастной группы:*

- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку
- научить правильно и красиво двигаться
- укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки
- воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями
- «окунуть» детей в мир хореографии, познакомить с выдающимися мастерами, национальными танцами, тем самым приобщая их к танцевальной культуре.

Благодаря занятиям хореографии с младшего возраста ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры, создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Программа для младшей возрастной группы дается по следующим разделам:

- Азбука танцевального движения
- Постановка корпуса
- Элементы классического танца
- Элементы народного, историко-бытового танца
- Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться

задания на импровизацию. Программный материал включает разучивание как народно-сценических, так и детских эстрадных танцев, доступных в понимании и исполнении детьми как младшего так и для старшего возрастных групп.

Учитель должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

*Раздел «Азбука танцевального движения»* строиться на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках
- перебаты стоп
- перескок с захлестом ног назад
- перескок, высоко поднимая колени
- подскоки, подскоки с поворотом
- выпады
- хороводный шаг лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно.

*Раздел «Постановка корпуса»* основывается на общеукрепляющих упражнениях лечебной физкультуры. На первом году обучения этому разделу уделяется большая часть времени от занятия (15 – 20 минут). Вся работа по созданию мышечного корсета, исправлению недостатков осанки, гибкость корпуса ведется в основном на занятиях в этом разделе.

*Раздел «Элементы классического танца»* включает в себя знакомство с основами классического танца. Все упражнения выполняются около станка:

- позиции ног (1;2;6)

- позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
- «деми плие» по 1 и 2 позициям
- «батман тандю» 1 позиция
- «сотте» по 1 и 2 позициям
- «реллеве» в 1 и 2 позициях
- «пор де бра»
- «эшаппе» из 1 во 2 позицию и обратно

*Раздел «Танцевальная импровизация»* включает упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. *Особенностью* младшего школьного *возраста* является то, что дети мыслят образами. Они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально-двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития. Музыкально-двигательные игры вызывают у детей эмоциональный подъем и становятся не редко эмоциональным событием на занятии.

Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее. Дети младшего возраста быстрее усваивают движения повторяя его за педагогом. Способность к зрительному



восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащимся считывать движения, а к четвертому году обучения развить способность самостоятельно выполнять движения, в соответствии с музыкой. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

По окончании курса младшей возрастной группы, учащиеся должны через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию движений, разработать мышцы стоп, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды педагога.

*Перед учащимися старшей возрастной группы ставится задача – углубить и развить навыки, умения, которые были получены в младшей возрастной группе.*

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы эстрадного танца. Увеличивается количество часов с 2 до 3 часов в неделю, причем 1 час посвящен тренировочной работе (классический станок, партер на середине зала), а 2 часа отводятся на постановочно-репетиционную работу. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач о выступлении известных хореографических коллективов, посещение концертов, театров. Все это помогает во первых – сплотить коллектив, а во вторых – раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни, самобытностью народов. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками учащимся даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками учащимся даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Особое внимание следует уделять занятиям

с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными учащихся, но и психологическими и внешними данными. Известно, что внешность определяет личность и чаще всего станцуются похожие люди. Для подросткового возраста это очень важно.



На занятиях должен создаваться положительный психологический микроклимат, побуждая учащихся к творчеству. Дети старшей возрастной группы способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно выполнять движения. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащиеся встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве. Беседы могут быть посвящены классической хореографии – балетам П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик»; С.Прокофьева «Золушка», «Иван Грозный»; А.Хачатуряна «Спартак». Беседы должны раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев.

Музыка является неотъемлемой частью танца. Музыкальный репертуар должен быть подобран с возрастными особенностями учащихся. Для детей младшей возрастной группы можно использовать музыку П.И.Чайковского, Д.Б.Кабалевского,