

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств» г. Бакала*

## **«Танец»**

Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа в области  
хореографического искусства  
**«Хореографическое творчество»**  
(5-летний срок обучения)

Рассмотрено  
Методическим советом  
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Утверждено  
Директор Третинник Г.Н.

« 14 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года



**Разработчик:** Пахорукова Д.Д., преподаватель отделения хореографического искусства МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

**Рецензент:** Черненко О.В., зам. директора по УМР МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

**Рецензент:** Павлов Ю.Л., зам. директора по УМР МБОУ ДО «ДШИ №1» г. Сатка

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Содержание учебного предмета.....	7
Требования к уровню подготовки учащихся.....	10
Формы и методы контроля, система оценок.....	10
Методическое обеспечение учебного процесса.....	11
Список литературы.....	12

### Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» от 12.03.2012 г. и на основе собственного педагогического опыта.

Учебный предмет «Танец» является базовой дисциплиной, которая направлена на развитие профессионально необходимых физических качеств, на формирование у детей знаний, умений и навыков, которые позволят в дальнейшем осваивать профессиональный образовательные программы в области хореографического искусства.

Срок освоения программы для детей, поступающих в образовательное учреждение в первый класс в возрасте 6,5 лет до 9 лет, составляет 2 года (1-2 класс).

Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год. (Самостоятельная работа не предусмотрена).

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

#### **Цель учебного предмета:**

- приобщение детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту, воспитание эмоциональной отзывчивости, привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать ее образное содержание, а также заложение базовой основы хореографического искусства.

#### **Задачи учебного предмета:**

- развивать интерес у обучающихся к хореографическому искусству;
- развивать природные способности учащихся;
- развивать умение владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- развивать умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- развитие навыка самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.
- подготовить одаренных детей к продолжению профессионального образования.

### Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 класс		2 класс		
Классы	I	II	III	IV	
Полугодия	I	II	III	IV	
Количество недель	16	19	16	19	
Аудиторные занятия	16	19	16	19	70
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка	16	19	16	19	70

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

**Пояснительная записка** содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени,

цель и задачи предмета. Раздел **Учебно-тематический план** включает в себя последовательность изучения тем программ с указанием распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета.

**Содержание учебного предмета** включает в себя важнейшие направления работы по предмету: теоретические и практические знания, творческие задания.

**Требования к уровню подготовки обучающихся** разработаны на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств». **Формы и методы контроля**, система оценки включает в себя требования к организации и форме проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. **Методическое обеспечение учебного процесса** содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям.

**Список литературы** включает в себя перечень учебной и методической литературы.

### І. Учебно-тематический план

Данный раздел включает в себя последовательность изучения тем программ с указанием распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета. В образовательном учреждении могут устанавливаться следующие виды аудиторных учебных занятий: урок, мастер-класс, лекция, практическое или лабораторное занятие и т.д.

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1 класс	<b>Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</b>  Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса Упражнения для рук, для кистей рук Упражнения для корпуса Упражнения для ног, для ступней ног Прыжки	урок	70		35
			2		2
			2		2
			2		2
			2		2
			2		2
	<b>Фигурная маршировка:</b>  Виды рисунков танца Виды фигур Виды шагов и ходов				
		2		2	
		2		2	
		1		1	

	<b>Элементы классического танца:</b>				
	Постановка корпуса, ног, рук, головы		1		1
	Позиции ног		1		1
	Позиции рук		1		1
	Demi plie		1		1
	Releve		1		1
	Battement tendu в сторону		1		1
	Перегибы корпуса		1		1
	Grand plie		1		1
	Трамплинные прыжки		1		1
	Упражнения для развития подъема стопы		1		1
	Temps sauté по I позиции		1		1
	<b>Изучение образных танцев</b>		3		3
	<b>Изучение классических балльных танцев</b>		3		3
	<b>Изучение массовых композиций</b>		3		3
<b>2 класс</b>	<b>Повторение и закрепление материала, разученного в первом классе</b>	<b>урок</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>35</b>
			4		4
	<b>Элементы классического танца</b>				
	Battement tendu вперед и назад по I позиции ног		1		1
	Положение ноги на sur le cou-de-pied спереди и сзади		1		1
	Battement tendu jete в сторону, назад		1		1
	Растяжка у станка		1		1
	Медленное поднимание ноги на 90 градусов – battement releve lent в сторону		1		1
	Grand battement jete в сторону, назад		1		1
	Положение рук алянже		1		1
	Temps sauté по II позиции ног		1		1
	Упражнения для развития подъема		2		2
	<b>Элементы народного танца:</b>				
	- «елочка»		2		2
	- «гармошка»		2		2
	- шаг с приставкой		2		2
	- положение рук на поясе		2		2
	- раскрывание рук в народном танце		2		2

	<b>Фигурная маршировка:</b>			
	Виды рисунков танца		2	2
	Виды фигур		2	2
	Виды шагов и ходов		2	2
	<b>Изучение танца в современных ритмах</b>		3	3
	<b>Изучение классических балльных танцев</b>		3	3
	<b>Изучение массовых композиций</b>		3	3

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### 1 КЛАСС

#### **Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы;
- повороты головы;
- вытягивание шеи вперед и в сторону;
- подъем и опускание плеч;
- круговые движения плечами вместе и поочередно.

*Упражнения для рук, для кистей рук:*

- подъем и опускание;
- разведение в сторону;
- круговые движения «мельница»;
- вращения кистей;
- положение рук на поясе;
- развитие мягкости и плавности рук.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны корпуса вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса и т.д.

*Упражнения для ног, для ступней ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- круговые движения стопой.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- прыжок с просветом;
- перескоки с одной ноги на другую.

#### **Фигурная маршировка.**

Различные перестроения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально – двигательного образа на основе мелодии.

*Виды рисунков танца:*

- круг;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга.

*Виды фигур:*

- «звездочка»;
- «воротца».

*Виды шагов и ходов:*

- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

### **Элементы классического танца.**

*Постановка корпуса.*

Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (*aplomb*). Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к палке, затем держась одной рукой за палку и в упражнениях на середине зала.

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

*Позиции ног.*

I — обе ступни, повернутые совершенно выворотню, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию;

II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни;

III — ступни соприкасаются (выворотню) пятками, одна нога наполовину закрывает другую.

*Позиции рук.*

Изучаются на середине зала. Предварительно следует усвоить положение кисти руки.

Подготовительное положение – руки закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал.

Первая позиция – руки, сохраняя округлость, поднимаются на уровень диафрагмы.

Третья позиция – руки, сохраняя округлость, поднимаются из первой позиции вверх, как бы заключая голову в овальную рамку.

Вторая позиция – руки, сохраняя округлость, постепенно раскрываются из первой позиции в стороны.

*Plie* означает сгибание, складывание, а как упражнение в уроке классического танца, - приседание. *Demi plie* – полуприседание, развивающее выворотность и эластичность ног. Изучается по всем позициям.

*Releve* – приподнимание на полупальцы.

Развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах в следующих классах.

*Battement tendu* – натянутое движение – вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног.

*Battement tendu в сторону.*



*Перегибы корпуса* назад и в стороны изучают лицом к палке в первой позиции. Необходимо следить, чтобы во время перегиба не нарушались натянутость ног и подтянутость бедер.

*Grand plie* – большое приседание – так же как и *demi plie*, развивает силу и эластичность мышц ног.

*Трамплинные прыжки* исполняются по принципу таких прыжков как «мячики», «разножка», с «поджатыми» и т.д.

*Упражнения для развития подъема стопы* исполняются на разных уровнях по I и VI позициям.

*Temps leve sauté* – прыжок с места, основа для всех прыжков классического танца.

*Temps leve sauté по первой позиции* – в прыжке фиксируется данная позиция.

*Изучение образного танца* «Веселая прогулка». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.)

*Изучение классического бального танца* – полька «Ладочки». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.)

*Изучение массовых композиций* «Цирковые лошадки». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.) Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.

## 2 КЛАСС

### **Повторение и закрепление материала, разученного в первом классе:**

- развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- фигурная маршировка;
- элементы классического танца.

### **Элементы классического танца**

*Battement tendu вперед и назад* исполняется лицом к станку по первой позиции ног.

*Положение ноги на sur le sou-de-pied спереди и сзади.*

*Sou-de-pied* – положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги впереди или сзади.

*Battement tendu jete* – натянутое движение с броском, воспитывающее натянутость ног в воздухе, развивающее силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

*Battement tendu jete* в сторону и назад исполняется, по всем правилам, лицом к палке из первой позиции.

*Battement releve lent* – медленное поднятие ноги на 90 градусов – развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

*Battement releve lent* в сторону исполняется лицом к станку по первой позиции ног.

*Grand battement jete* - движение с большим броском – как и в *battement releve lent*, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

*Grand battement jete* в сторону и назад исполняется лицом к станку по первой позиции ног.

*Temps sauté по II позиции ног* – исполняется аналогично *temps sauté* по I позиции ног, т.е.с фиксированной в воздухе II позицией.

*Положение рук алянже* - мягкое дотягивание рукой, кистью и фалангами пальцев рук.

### **Элементы народного танца**

- «елочка» - исполняется по шестой позиции ног с продвижением в правую либо левую сторону;
- «гармошка» - поочередное соединение носков и пяток с продвижением в какую-либо сторону;
- шаг с приставкой – танцевальный шаг с носка, завершающийся приставным шагом;

- *положение рук на поясе* – группировка пальцев, положение локтя по отношению к корпусу;
- *раскрывание рук* – с проходящими положениями рук и позициями рук народного танца.

### **Фигурная маршировка.**

Различные перестроения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально – двигательного образа на основе мелодии.

*Виды рисунков танца:*

- змейка
- цепочка
- диагональ

*Виды фигур:*

- «круг в круге»

*Виды шагов и ходов:*

- приставной шаг

**Изучение классического бального танца** – полька «Забава». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.)

**Изучение танца в современных ритмах** «Вару – вару». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.)

**Изучение массовых композиций** «Танец дыплят». (Пинаева Е.А. «Ритмика, часть 1» Пермь, 1997г.)

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Результатом освоения учебной программы «Танец» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
- знания о рисунке танца, слаженности и культуре исполнения;
- умение ориентироваться на сценической площадке
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, рук, ног и головы;
- навыки сценической практики.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Контроль знаний, умений и навыков обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться устные опросы, тестирование, концерты, просмотры. Текущий контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация по данному предмету проводится в форме контрольных уроков и зачетов.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разработаны учреждением самостоятельно на основании федеральных государственных требований.

По окончании полугодий и по окончании четверти учащимся выставляются оценки по данному учебному предмету.

Класс	Кол-во часов в неделю	Формы контроля	
		I полугодие	II полугодие
1	1	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация
2	1	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация.

#### **V. Методические обеспечение учебного процесса**

Любой, пусть даже самый маленький, ребёнок – прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребёнок по-своему ищет пути самовыражения: многие дети рисуют и лепят, а другие пластично двигаются. Вот тут главное - не заглушить эти наклонности в ребёнке, а постараться помочь, посредством занятий танцем.

Танец, как дисциплина, - самая сложная составляющая процесса обучения на начальном этапе. Этот раздел включает детские танцы с использованием сюжетной линии, отражающей школьную жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности, связанной с передачей характера музыки, танца и образа персонажа.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей. Следует учить детей правильно дышать, т.е. не задерживая дыхания.

Основная задача обучения - дать детям первоначальную хореографическую подготовку,

развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем.

У детей младшего школьного возраста восприятие и мышление носят, в основном, образный характер. Поэтому на первых порах танец для них должен быть связан не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой.

В основу обучения танцу детей необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки и т.д.» Речь идет о применении игры как органического компонента урока.

Игровое начало помогает занятию только в том случае, когда игра не является наградой или отдыхом на уроках танца.

В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремленность, коллективизм.

Особое внимание направлено на профилактику плоскостопия, косолапия, сколиоза, формирование правильной осанки и грациозности движений.

Занятия хореографией приучают ребенка к дисциплине, организуют его, благотворно влияют на его умственное развитие. Во время изучения хореографических композиций

ему приходится запоминать последовательность движений – это заставляет думать, при этом развивается мышечная память, координация движений и начинает хорошо работать вестибулярный аппарат.

В танцевальном коллективе занимаются как девочки, так и мальчики. Есть специальные игры и танцы, которые способствуют взаимопониманию мальчиков и девочек. Мальчики, которые занимаются хореографией, растут физически развитыми, сильными, ловкими и мужественными.

Заметив предрасположенность ребенка к танцам, важно не останавливаться, а продолжать обучение, хотя, конечно, нужны и средства и немало других усилий. Родителям с первых же шагов следует приучать деток относиться к урокам хореографии серьезно и сознательно воспринимать весь материал. А задача хореографа – это влюбить своих учеников в танец, разглядеть в каждом ребенке его природные данные, подобрать к нему свой «ключик». Это важно, хотя бы потому, чтобы у детей было хобби.

Все навыки и умения, приобретенные на коллективных занятиях, пригодятся малышу в дальнейшей жизни. Ребенок, который умеет танцевать, развивается быстро, гармонично и с искоркой в душе.

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях используется соответствующий музыкальный материал. В нем присутствует контрастность темпа и динамики, определенные ритмические рисунки.

Подбор музыкального сопровождения целиком зависит от задач урока и его построения.

Обладая большой силой эмоционального воздействия, музыка создает у детей соответствующее настроение.

Музыкальное сопровождение на уроках должно быть различным и во многом зависит от содержания урока. Звук бодрого марша настраивают детей на праздничное шествие. Задорный характер плясовой мелодии или спокойное лиричное вступление песни вызывает у детей соответствующий эмоциональный отклик.

Музыка помогает углублять художественные образы.

Выбор музыкального материала диктуется, прежде всего, установленными общими принципами. Он должен отвечать воспитательно-образовательным задачам, иметь художественную ценность и быть доступным для детского восприятия. Музыкальный репертуар подбирается в соответствии с различными видами музыкальной деятельности – танцами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Ральф, 2000
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца – Л.: Искусство, 1983
3. Ваганова А. Основы классического танца – Л.: Искусство, 1980
4. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие – П.: Росток, 2005
5. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие – П.: Росток, 2005
6. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие – П.: Росток, 2005
7. Пинаева Е. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ «Ритмика и танец» - М.: 2006