

Муниципальное казенное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Мозаика»
г. Орлова Кировской области



Утверждаю:
директор МКОУ ДО ДТ «Мозаика»
Хохлова А.В.
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Arabesk»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 12-16 лет

Сысуева Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Arabesk» художественно – эстетической направленности. Данная программа является общеразвивающей, направленная на приобщение детей к искусству, выразительности, формировании фигуры, развивает физическую силу, выносливость, координацию, хореографическую память.

Программа рассчитана на обучение детей 12 – 16 лет, срок реализации 2 года.

Содержание программы строится на основе педагогических принципов П.А. Пестова, Т. Барышникова, Л. И. Ивлева.

Цель дополнительной образовательной программы: развитие творческого потенциала учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

- Воспитание активного, творческого отношения к жизни, самостоятельности и инициативности;
- Развитие чувства ритма, динамики, выразительности, формы и стиля танца, образного мышления и желания импровизировать;
- Воспитание эстетически-нравственного восприятия окружающего мира, любви к прекрасному, трудолюбия, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе;
- Формирование представления об основных принципах модерн-джаз танца (полицентрика, правильное дыхание, навыки сольной и контрактной импровизации в постановках этюдов и композиций).

Особенностями данной программы считаются:

1. Разнообразие видов танцевальной деятельности.
2. Разнообразие видов промежуточного и итогового контроля:
 - Праздники
 - Конкурсы
 - Концерты

Приём детей в объединение ведётся без специального отбора.

Для поступления необходимы:

- Желание ребёнка и родителей
- Медицинская справка о состоянии здоровья

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 144 часа в год.

Оптимальная наполняемость групп – 8-15 человек.

При проведении занятий используются формы работы:

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная
- В мини-группах
- Парная

Основными методами и приёмами общения педагога являются:

- Игровой, создающий непринуждённую творческую атмосферу в коллективе
- Репродуктивный
- Творческая работа, которая соединяет все полученные знания и умения с собственной фантазией.

При реализации программы педагог должен проявлять определённую гибкость в подходе к каждому ребёнку, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся.

Педагог вправе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данным детям в связи с ограниченными возможностями детей. С другой стороны, в зависимости от необходимости педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

Результативность

Предложенная программа создаёт условия для развития творческих способностей детей, гармонического развития личности. Освоение определённого объёма знаний и умений.

По программе работа на 1 году обучения ведётся по 3 разделам:

1. Экзерсис:
 - а) у станка,
 - б) на середине зала, являющийся в хореографии фундаментом танца. Он повышает гибкость суставов, улучшает эластичность мышц.
2. Партерная гимнастика.
3. Танцы.

Репертуар разный, постоянно обновляется, совершенствуется.

По программе работа на 2 году обучения ведётся по 3 разделам:

2. Партерная гимнастика, акробатика
3. Модерн-джаз танец
4. Контемпорари джаз-танец

Репертуар разный, постоянно обновляется, совершенствуется.

Модель выпускника по итогам 1 года обучения:

- Владение навыками танцевального искусства,
- Развитая коммуникативная культура, умение трудиться в коллективе,
- Сформированный эстетический вкус, интерес к музыке, танцам.

Модель выпускника по итогам 2 года обучения:

- Развито умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Знают основные позиции и техники модерн-джаз танца (дыхание, положения рук, ног, головы, джаз – шаги;
- Сформированы собственные предпочтения и художественный вкус.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	52	2	50
3.	Элементы народного танца	40	2	38
4.	Современный танец	50	2	48

Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами 1-го года обучения, проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Беседа: «Танцевальное мастерство».	2
---	---

Классический танец

Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5, 6, середина плие.	2
Положение и позиции рук. Подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Полуприседание (деми плие) по 1 позиции, лицом к станку.	2
Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 позиции, лицом к станку.	2
Повороты из 6 позиции на полупальцах, середина батман тандю.	2
Деми плие по 1 позиции у станка, батман тандю вперед, в сторону, назад по 1 позиции.	2
Положение и позиции рук и ног, повороты из 6 позиции на	2

полупальцах, середина батман тандю жете.	
Батман тандю вперед, в сторону, назад по 1, 5 позиции.	2
Пассе партер – скользящее проходящее движение рабочей ноги из позиции в позицию.	2
Релеве – приподнимание на полупальцы, деми плие по 1,2 позиции	2
Деми рон де жамб партер – круг натянутой ногой по полу (вперёд, в сторону, назад)	2
Деми плие по 1, 2, 5 позиции, пассе партер, батман тандю, батман тандю жете – бросок рабочей натянутой ногой.	2
Середина деми рон де жамб партер, гранд плие – большое приседание.	2
Пор де бра – упражнение для рук, прыжки па эшапе, па ассамбле.	2
Гранд плие по 1, 2 позиции, батман тандю жете.	2
Релеве, пор де бра, батман тандю.	2
Батман релеве лянт – медленное поднимание ноги на 90 градусов и выше.	2
Середина гранд плие по 1, 2, 5 позиции, деми ронд де жамб партер.	2
Батман тандю, пике – колющий бросок, пор де бра.	2
Батман тандю жете, батман релеве лянт на 45 градусов.	2
Па де буре – переступание с ноги на ногу, плие, гранд плие по 1, 2, 5 позиции.	2
Батман тандю, батман тандю жете, релеве, пике.	2
Релеве лянт, пассе партер, гранд плие.	2
Деми ронд де жамб партер, пор де бра.	2
Деми плие, гранд плие.	2
Батман тандю, батман тандю жете.	2
Релеве, релеве лянт, пике.	2

Элементы народного танца

Плие, гранд плие.	2
Батман тандю, пассе – стопа у колена опорной ноги.	2
Батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	2
Плие, гранд плие по выворотным и невыворотным позициям.	2
Батман тандю с подъемом пятки опорной ноги.	2
Батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	2
Плие, гранд плие, батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	2
Движение на месте, ковырялочка, тройной притоп.	2
Каблучный батман тандю, повороты в припадании.	2
Батман тандю жете, батман тандю, флик фляк – мазок подушечками пальцев от себя к себе.	2
Ронд де жамб партер, каблучный батман тандю.	2
Батман тандю с подъемом пятки опорной ноги, тройной притоп.	2

Подготовка к веревочке, выстукивающее упражнение – удары (стопой, каблуком, подушечками пальцев).	2
Плие, гранд плие, бег в повороте по диагонали.	2
Каблучный батман тандю, батман тандю, батман девлопе – вынимание ноги через пассе. (резкий и плавный)	2
Прямая дробь, скачки на месте. Гранд батман – большой бросок.	2
Батман тандю жете, рон де жамб партер, ковырялочка.	4
Подготовка к веревочке, бег в повороте, припадания на середине.	4

Современный танец

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, легкий бег на полупальцах.	2
Разминка на середине: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы вправо – влево, круговые движения головой, подъем плеч вверх – вниз.	2
Разминка, круговые движения плечами вперед – назад, работа грудной клетки вперед – назад, круговые движения бедер вправо – влево, подъем согнутой в колене ноги, прыжки по 6 позиции, с поджатыми.	2
Экзерсис на полу, постановка осанки, вытянутости ног в колене и стопе, развитие шпагата, гибкости, выворотности бедер.	2
Позиции рук и ног в современном танце: 1 – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону.	2
2 – руки в сторону, ладони вниз, 3 – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.	2
Позиции ног: 1 – пятки вместе, носки врозь, 2- параллельная и выворотная.	2
4 – параллельная, 6 – параллельная.	2
Терминология современного танца. Например: contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное), body roll – скручивание тела, stretch – тянуть, растягивать, flak back – плоская спина.	2
Основные стили джазового танца: классический джаз, джаз – модерн.	2
Модерн: сидя или лежа на полу, понятия контактная импровизация.	2
Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень.	2
Работа в паре: перекаты на мостик, спина к спине, поддержка через бедро.	2
Элементы танца Locking.	2
Элементы танца хип-хоп.	2
Движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков).	2
Экзерсис у станка: деми плие через релеве, гранд плие и ролл назад (скручивание корпуса).	2
Батман жете с контракцией, через релеве.	2
Адажио через релеве с контракцией.	2

На середине: деми и гранд плие.	2
Батман тандю через плие, с рукой (с 3 позиции во 2-ю).	2
Батман жете.	2
Элементы танца Locking.	2
Джаз – модерн	2
Комбинации на различные прыжки на середине и в продвижении.	2
Работа в группе, в паре.	

Всего: 144 часа

Репертуар

1. Веретенце
2. Молдавский
3. Locking
4. Цветущий сад
5. Лебедь
6. Некрасовские казаки
7. Хип-хоп
8. Армянский
9. Мечты о космосе
10. Ручеек

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, акробатика	52	2	50
3.	Модерн-джаз танец	40	2	38
4.	Контемпорари джаз-танец	50	2	48

Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами 2-го года обучения, проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Беседа: «Что такое стретчинг».	2
---	---

Партерная гимнастика, акробатика

Комплекс упражнений для коррекции осанки	2
Комплекс упражнений для нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие)	2
Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	2
Упражнения на развитие силы мышц	2
Упражнения на укрепление суставов и повышение их подвижности	2
Упражнения на развитие гибкости: лягушка, птичка, корзиночка, колечко, кораблик	2
Акробатические элементы: кувырок, колесо	2
Par terre: постановка спины (работа с палочками);	2
Par terre: работа стоп;	2
Par terre: упражнения на натянутость ног;	2
Par terre: растяжка;	2
Par terre: упражнения на гибкость;	2
Par terre: профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).	2
Постановка спины: работа головы при подтянутой спине в положении сидя;	2
Постановка спины: работа стоп в этом же положении.	2
Выворотная позиция ног: при натянутой и сокращённой стопе;	2
Выворотная позиция ног: варианты battment tendus jetes.	2
Работа над выворотностью: passes;	2
Работа над выворотностью: releves;	2
Работа над выворотностью: developpes.	2
Работа над силой ног: grand battments во всех направлениях	2
Упражнения на гибкость	2
Акробатические элементы: кувырки	2
Акробатические элементы: колесо	2
Акробатические элементы: колесо на одну руку	2
Растяжка	2

Модерн – джаз танец

Изучение isolation головы (стоя, сидя)	2
Наклоны (вперед, назад, в сторону)	2
Повороты (в сторону). «Маятник». Круг	2
Плечи (стоя и сидя, параллелизм)	2
Accents (вверх, вниз, вперед, назад)	2
Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр)	2

Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя)	2
accents (в сторону, вперед, назад)	2
Верх корпуса (стоя).Bend и bounce (вперед, в сторону, назад)	2
Side stretch. Deep body bend	2
Table top» (вперед, в сторону)	2
Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend.Body bend demi-plié с последующим stretch	2
pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.	2
Flat back (плоская спина), 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.	2
Roll down и roll up	2
demi - и grand pile, releve, battement tendu, rond de jambe par terre	2
Contraction - сжатие, сокращение	4
Шаги: I. Шаги примитива.	4

Контемпорари джаз-танец

Работа с дыханием и ритмом движения	2
Скручивание позвоночника из положения стоя (Roll down) и обратно (Roll up)	2
Положения и позиции тела: поза эмбриона, положение X, параллельная позиция, small ball, fours position, «собака»	2
Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания спирали), перевороты (со спины на живот и обратно)	2
Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание-crawling)	2
Работа с пространством: ходьба, бег лицом и спиной	2
Смена вертикального уровня (из положения стоя на пол и обратно) на 8, 4, 2, 1 счет	2
Изучение движение swing (раскачивание) стоя и на полу	2
Упражнение «слайд» («скольжение») из вертикального положения (с разбега)	2
Базовые движения на полу на одном месте: переворот от руки или от ноги	2
Движение внутрь и баланс на боку, переход через колени и уход в пол	2
Базовые движения на полу со сменой уровня: выход в вертикальное положение	2
Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках	2
Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера.	2

Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary	2
Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнении)	2
Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом)	2
Комбинирование ходьбы и бег с элементами движений - падения, прыжок	2
Растяжка задней поверхности спины в положении roll down	2
Комплекс упражнений: овладение принципом расслабленного движения, при отсутствии излишнего напряжения мышц	2
Движение сквозь пространство в партере	2
Импровизация в группе, в паре и соло-импровизация	2
Импровизация «падение и восстановление баланса»	2
Импровизация на полу, пересекая пространство по трем уровням	2
Усложнение заданий на импровизацию (удержание внимания на двух и более предметах)	2

Всего: 144 часа

Репертуар

11. Контемпорари
12. Модерн
13. Облака
14. Аквамарин
15. Заплутавшие
16. Хрустальная ваза
17. Распустившиеся кувшинки
18. Матросы
19. Сквозь зеркала
20. Руины

Литература:

1. Абраменкова В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? – М.: Даниловский благовестник, 1999. – 144 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.
4. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. – 288 с.
5. Богаткова Л. Танцы и игры пионеров. – М.: Детская литература, 1961. – 240 с.
6. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – Эксмо, 2003. – 240 с.
7. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт-Петербург: Диамант, Золотой век, 1997. – 480 с.
8. Викторов В. 5 минут Йоги для красоты и здоровья. – Санкт-Петербург: Весь, 2001. – 224 с.
9. Геворкян М. Воспитание движения. – М.: ГИКПЛ, 1952. – 96 с.
10. Голованов В.П. «Дополнительное образование детей: сущность, функции, тенденции развития». – Дополнительное образование, №5, 2004. – 64 с.
11. Ивинг В.П. Хореографическая работа со школьниками. – М.: ГУПИ, 1956. – 344 с.
12. Каменская В.Г., Зверева С.В. К школьной жизни готов! – Санкт-Петербург: Детство – Пресс, 2004. – 120 с.
13. Лисицкая Т. Пластика. Ритм. М.: Академия, 1999. – 272 с.
14. Лифиц И.В. Ритмика. – М.: Академия, 1999. – 224 с.
15. Машканцева Е.Д. Детские забавы. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
16. Михайлов М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 112 с.
17. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребёнка к школе. – М.: Владос, 2001. – 256 с.
18. Осенева М.С. Методика музыкального воспитания младших школьников. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
19. Пак Л.Г. «Развитие двигательной активности дошкольников в условиях дополнительного образования». Дополнительное образование., №2, 2003. – 64 с.
20. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. – М.: Высшая школа, 1973. – 256 с.
21. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург: Гуманитарная Академия, 2000. – 320 с.
22. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – 304 с.
23. Ткаченко А. Детский танец. – ВЦСПС профиздат, 1962. – 326 с.
24. Узоров О.В., Нефёдова Е.А. Пальчиковая гимнастика. – М.: АСТ Астрель, 2002. – 128 с.

Материально – техническая база

- Аудио - видео материал
- Музыкальный центр
- Зеркала
- Станок
- Коврики для партерной гимнастики