

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



Утверждаю:

директор МКОУ ДО ДТТ «Мозаика»

Хохлова А.В.

Приказ № 39 от 29.05.2020 г.

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

Срок реализации – 2 года

Возраст детей – 8-11 лет

Сысуева Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Элегия» художественно – эстетической направленности. Данная программа направлена на развитие творческих способностей, на развитие мотивации детей к познанию и творчеству, укрепление физического и психического здоровья детей, помогает формировать в ребенке активную деятельную личность, учит детей общаться и работать в коллективе.

Программа рассчитана на обучение детей 8-11 лет, срок реализации 2 года.

Содержание программы строится на основе педагогических принципов П. А. Пестова, Е. В. Даниц, Н. Г. Смирнова.

Цель дополнительной образовательной программы: развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать знания в области хореографического искусства, познакомить с историей танцевальной культуры;
- Сформировать основные исполнительские навыки основ классической, народной и современной хореографии;
- Обучить движениям на развитие координации, музыкальности, пластичности.

Воспитательные:

- Воспитать умение контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
 - Формировать сценическую культуру и художественный вкус;
 - Способствовать естественному преодолению всевозможных психофизиологических барьеров;
 - Способствовать развитию толерантности, общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей.
- Воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности

Развивающие:

- Развивать творческое мышление;

- Развивать умения самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- Развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве.

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 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 216 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 2 году обучения ведётся по 3 разделам:

1. Классический танец. Элементы классической аэробики
2. Элементы историко-бытового танца
3. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).

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:

- Должен уметь согласовать свои движения с музыкой выразительно, свободно, самостоятельно под неё двигаются;
- Уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- Совершенствовать психомоторные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	72	2	70
3.	Элементы народного танца	70	2	68
4.	Современный танец	72	2	70

Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами 1-го года обучения, проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.	2
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Беседа: «Пластика тела как основа импровизации».	
--------------------------------------------------	--

Классический танец

Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5, 6	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, вперёд, назад по 1 позиции, лицом к станку.	2
Повороты из 6 позиции на полупальцах.	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 полупальцах.	2
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
Деми рон де жамб партер, гранд плие – большое приседание.	2
Пор де бра – упражнение для рук.	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.	4
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.	4
Батман тандю, батман тандю жете, релеве, пике.	4
Релеве лянт, пассе партер, гранд плие.	4
Деми ронд де жамб партер, пор де бра.	4
Деми плие, гранд плие.	4
Батман тандю, батман тандю жете.	4
Релеве, релеве лянт, пике.	4
Рон де жамб партер, релеве лянт.	4

Элементы народного танца

Плие, гранд плие.	2
-------------------	---

Батман тандю.	4
Батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	4
Плие, гранд плие по выворотным и невыворотным позициям.	4
Батман тандю с подъемом пятки опорной ноги.	4
Батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	4
Плие, гранд плие, батман тандю с переводом рабочей ноги с носка на каблук.	4
Движение на месте, ковырялочка, тройной притоп.	4
Каблучный батман тандю.	4
Батман тандю жете, батман тандю.	4
Ронд де жамб партер, каблучный батман тандю.	4
Батман тандю с подъемом пятки опорной ноги, тройной притоп.	4
Подготовка к веревочке.	4
Плие, гранд плие, бег в повороте по диагонали.	4
Каблучный батман тандю, батман тандю.	4
Прямая дробь, скачки на месте.	4
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.	4
На середине: деми и гранд плие.	4
Батман тандю через плие, с рукой (с 3 позиции во 2-ю).	4
Батман жете.	4
Элементы танца Locking.	4
Джаз – модерн	4
Комбинации на различные прыжки на середине и в продвижении.	4
Работа в группе.	4
Работа в паре.	4

Всего: 216 часов

Репертуар

1. Хоровод
2. Круговая кадрили
3. Locking
4. Ковырялочка
5. Испанский танец
6. Восточный
7. Хип-хоп
8. Среди прозрачных стен
9. Пустыня
10. День и ночь

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец. Элементы классической аэробики	72	2	70
3.	Элементы историко-бытового танца	70	2	68
4.	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).	72	2	70

Вводное занятие

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

Классический танец

Изучение такта и затакта	2
Растяжка на станке – с pordebras(наклоны корпусом)	2
Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала	2
Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2
Releve в комбинации с променадом	2
упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2
Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперёд, назад.	2
plie по 1,2 позиции лицом к станку	2
Простые прыжки – sotté; с поджатыми; ножницы	2
Прохождение позиций ног в комбинации: plie с B . t	2
plie с Releve	2
plie с променадом	2
Прохождение позиций рук через I и II Пор - де – бра	2
Основные шаги классической аэробики: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step.	2
Йога. Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа. Перевернутые позы.	2
Основные шаги классической аэробики: Plie Touch, Pivot Turn	4
Основные шаги классической аэробики: дабл Step – Touch	2
Основные шаги классической аэробики: Push Touch	2
Основные шаги классической аэробики: Lunge, Cha – Cha – Cha	2

Основные шаги классической аэробики: Heel Dig	4
Основные шаги классической аэробики: Leg Lift	4
Основные шаги классической аэробики: Mambo	4
Основные шаги классической аэробики: Straddle	4
Основные шаги классической аэробики: Squat	4
Основные шаги классической аэробики: Knee Lift	4
Основные шаги классической аэробики: Hopscotch	4
Основные шаги классической аэробики: Grapevine	4

Элементы историко - бытового танца.

Вальс: Изучение основных шагов по кресту	2
Вальс: по квадрату	4
Вальс: с поворотом	4
Вальс: по прямой	4
Вальс: с поворотом по кругу	4
Вальс: основной шаг по квадрату с поворотом по углам	4
Движение: дорожка, балянсе.	4
Фигура Вальсовый квадрат, «Встреча разлука»	4
Изучение рабочей комбинации с основными элементами вальса	4
Поклоны и реверансы на 2/4 для французской кадрили	4
Французская кадрили (1 фигура)	4
Французская кадрили (2 фигура)	4
Французская кадрили (3 фигура)	4
Французская кадрили (4 фигура)	4
Французская кадрили (5 фигура)	4
Французская кадрили (6 фигура)	4
Основные позиции ног в историко-бытовых танцах - I-я и III-я, промежуточные - II-я и IV-я	4
Основные движения танца Полонез	4

Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).

Упражнения в начале занятия. Разогрев мышц и суставов конечностей для выполнения более сложных динамических упражнений.	2
Кувырки вперед Количество: 6-8 кувырков подряд. Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой.	2
Кувырок вперед - прыжок вверх. Количество: 6-8 раз подряд. Выполнение: в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/руки узко вверху — прямые.	2
Кувырки назад. Количество: 6-8 подряд. Выполнение: быстрая постановка рук под плечи, можно делать без группировки.	2
Кувырки назад – согнувшись. Количество: 5-6 раз подряд.	2

Выполнение: не гнуть ноги во всем движении.	
Основные позиции рук (изучаем 5 позиции), ног (изучаем параллельные позиции)	2
Основные положения кисти	2
Акробатическая подготовка: стойка на лопатках	2
Акробатическая подготовка: колёсико, мостик	2
Акробатическая подготовка: колесо, стойка на руках у стены	2
Партерная гимнастика с элементами йоги	2
Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень.	2
Основные шаги («кроссы»). Шаги touch step, step touch, kick	2
Прыжки в высоту, в длину	2
Танцевальный стиль «Хип -хоп»: Основные движения «Пружинка», «Кач» на месте, с маршем, с продвижением вперёд, назад, из стороны в сторону	2
Изучение основных движений руками: провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Петля»	2
Изучение основных движений ногами Kick вперёд, назад, в сторону. Kick скрестный, двойной	2
Основные шаги: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step.	2
Прыжки «Джек», перескок из стороны в сторону подготовка к основному шагу «бегущий человек».	4
Танцевальный стиль «Хип -хоп»: Основной шаг «Бегущий человек» (назад, в сторону), в комбинации(в повороте по точкам 3,5,7,1).	4
Танцевальный стиль Jazz – street. Jazz – street principal step (основной шаг), Jazz – street cross step (перекрестный), Jazz – street cross step – 2 (с переступанием), Straight jazz – street (прямой), Jazz – street put down step (с заносом ноги), Jazz – street double put down step (с двойным заносом ноги).	4
Знакомство с элементами нижнего брейка: дорожка	4
Знакомство с элементами нижнего брейка: циркуль	4
Танцевальный стиль «Тектоник»: основные движения ногами «Кач» перекаты со всей стопы на пятки	4
Повороты носков из параллельной II поз. в выворотную, повороты носков во внутрь в обратную	4
«Гармошка», основные движения ногами: бытовой шаг, шаг с припаданием	4
Изучение основных движений руками: поочерёдные провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Захват головы» вперёд, назад. «Мельница», выбросы рук вверх, в низ.	4

Всего: 216 часов

Репертуар

11. Французская кадрили
12. Тектоник
13. Jazz – street
14. Гармошка
15. Русский танец
16. Цепочка
17. Вальс
18. Близнецы
19. Блики солнца
20. Волна

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