Управление по образованию Минского райисполкома

Государственное учреждение дополнительного образования

«Центр творчества детей и молодежи Минского района»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУДО «Центр творчества детей и молодежи Минского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Тимохина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

 «Юные танцоры»

(базовый уровень изучения образовательной области «Декоративно-прикладное творчество»)

Автор-составитель: МОХАММАД

Мариам Заман – педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 8-10 лет

|  |
| --- |
| Рекомендовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Сеница 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский хореографический коллектив - это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всех во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлению. ​Танец-это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов посредством собственного тела. Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детского музыкально-ритмического воспитания. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память, учат благородным манерам.

 Данная программа разработана на основе типовой программы по художественному профилю (образовательная область «Хореография»), утверждённой Министерством образования Республики Беларусь от 06.09.2017 № 123.

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании (пункт 7 статья 233), Положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 (пункт 30), во время каникул занятия в объединениях по интересам проводятся с переменным составом учащихся по краткосрочным образовательным программа

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ -** создание благоприятных условий для приобщения учащихся к миру танцевального искусства.

 **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*Образовательные:*

- обучение умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, импровизаций, композиций.

*воспитательные*:

- воспитание художественного вкуса, сценической культуры, умения работать в коллективе.

 Развивающие:

- формирование и развитие личностных качеств учащихся;

- развитие творческих способностей учащихся и формирование эстетического вкуса.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учащихся - *8-10 лет*

Общее количество часов на летний период - *52 часа*

Периодичность проведения занятий - *2 раза в неделю*

Продолжительность одного занятия – *2 часа*

Нормы наполнения групп – *15 человек.*

Формы организации образовательного процесса: *групповая*.

**Материально-техническое оснащение:** музыкальная колонка, гимнастический коврик.

***Санитарно-гигиенические требования***

Занятия проводятся в помещении, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности и санитарным нормам. Имеются раздевалки и шкафы для хранения личных вещей, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение**: педагог, работающий по данной программе, имеет среднее специальное образование по специализации «Хореографическое искусство».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Необходимые часы |
| всего | теория | практика |
| 1 | Танцевальная азбука, ритмика | 14 | 2 | 12 |
| 2 | Стретчинг | 12 | - | 12 |
| 3 | Народно-сценический танец | 12 | - | 12 |
| 4 | Современная хореография | 14 | 2 | 12 |
|  | **ИТОГО** | 52 | 4 | 48 |

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

**Тема 1.Танцевальная азбука, ритмика**.

танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

 Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, римт, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Тема 2.Партерная хореография, стретчинг.**

партерная хореография- это комплекс упражнений, который полезен как начинающим, так и вполне профессиональным танцорам. Преимущество комплекса партерной гимнастики в том, что практически все они выполняются в положении сидя или лежа. В этом случае нагрузка на позвоночник минимальна. Поэтому для занятий партерной гимнастикой практически не существует ограничений – как по возрасту, так и по состоянию здоровья. Партерная гимнастика развивает и совершенствует природные физические данные. Достаточно сказать, что она исправляет сколиоз и плоскостопие. А после занятий человек чувствует необычайно приятную легкость.

Упражнения партерной гимнастики развивают подвижность тазобедренных суставов, силу и легкость ног, эластичность стоп, координацию, быстроту движений, гибкость. Подвижность тазобедренных суставов - ее еще называют выворотностью- позволяет сделать движения в танце более эстетичными, из-за особенностей анатомии эти движения можно сделать более амплитудными, широкими. Кроме того, при правильном выворотном положении ноги практически невозможна никакая серьезная травма. Также партерная гимнастика влияет на свод стопы. Прорабатывая множество мышц, из которых состоят наши стопы, мы делаем их сильнее, укрепляем своды, прыжки получаются легкими и высокими. А в обычной жизни за счет амортизации стопы смягчается нагрузка на позвоночник.

 Стретчинг (гибкость) обычно определяется термином «диапазон амплитуды движений» в суставе. Для каждого сустава имеется определенная степень подвижности, которая считается нормальной или оптимальной для повседневной жизни. Тем не менее многие виды физической активности, включая гимнастику и танцы требуют большей степени нагрузки, чем обычные повседневные движения.

Народно-сценический танец

**Тема 3.Народно-сценический танец**

Освоение элементарных движений.

Изучения элементов народно-сценического танца на середине зала.

Экзерсис у станка:

Экзерсис на середине зала:

Цыганский танец

1.Движения рук (с юбкой и шалью)

2.Перегибы корпуса

3.Перегибы корпуса с ногой на 90\*

4.Припадание

5.Основной шаг с фликом

6.Чечётка с подскоком на опорной ноге

7.Прыжок в «кольцо»

8.Движения, сидя на полу:

 а) разбрасывание карт

 б) гадание (дрожь в руках)

 в) круговое пор де бра

Венгерский народный танец

 Чардаш – наиболее распространённый танец в Венгрии. Название его происходит от слова «чарда» – корчма в венгерских степях, которая служила своеобразным местом сбора окрестного населения. Чардаш – парный танец, очень темпераментный, живой, танцуют его весело.

1.Положение рук.

2.Ходы и основные движения:

а) ход вперёд с выбросом и разворотом ноги.

б) шаги с приставкой в шестую позицию и двумя полуприседаниями

в) «голубцы» одинарные и двойные из стороны в сторону и с вращением.

г) «ключ»

д) парное вращение лицом друг к другу в сочетании с «голубцом»

е) мужская хлопушка с ударами по бедру и голенищу сапога.

ж) балянсе на ефассе

з) балянсе на круазе

и) верёвочка

к) сотенюантурнан

Испанский танец

 Испанские танцы в зависимости от провинции имеют своеобразный колорит и манеру исполнения. Для северных провинций Испании характерны массовые танцы, отличающиеся разнообразным построением рисунка, различными скачкообразными движениями, поворотами, прыжками.Южные провинции, главным образом Андалузия, как массовыми, так и сольными танцами. Для них характерны всевозможные выстукивающие движения ног, плавные скользящие шаги. Движения рук очень мягки, пластичны. Очень темпераментны и разнообразны по своим движениям «фламенко» – танцы испанских цыган. Особую красоту и своеобразие придают им гибкие, извивающиеся руки.

1.Положения рук.

2.Ходы и основные движения:

а) шаги и соскоки в различные позы

б) па де баск

в) па глиссад (скользящее движение)

г) па де буре (тройное переступание)

д) сиссон (прыжок на одну ногу в сторону)

е) ранверсе (перегибание корпуса в повороте)

**Тема 4. Современная хореография**

Разогрев – основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева – у станка, на середине, в партере. Но основная задача – последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве используются движения с разогревом ног, корпуса в основном в чистом виде, а также движения, заимствованные из других техник.

- flex – сокращение стопы или кисти;

- point – натягивание стопы;

- flat back – наклоны торса с прямой спиной;

- deep body bend – глубокий наклон вперед;

- side stretch - наклон в сторону, грудная клетка изгибается;

- curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону;

- arch – арка – изгиб позвоночника назад и в сторону, голова продолжает линию спины;

- twist – закручивание верхней части позвоночника (бедро на месте);

- roll down, roll up – закручивание торса вниз, и раскручивание в И.П.;

- body roll (волна) – волна всего тела;

- contraction – сжатие всех мышц, относительное уменьшение объемов тела на выдохе;

- release – расширение на вдохе.

Изоляция

 В этой части урока, происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Движения исполняются головой, плечами, грудной клеткой, руками, тазом, ногами. При исполнении «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. передавать импульс. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

I этап – изучение движений в «чистом» виде;

II этап – соединение движений в комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка;

III этап – соединение в более сложные геометрические и ритмические структуры;

IV этап – движение несколькими центрами.

Sundari – смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы, (крест, круг, квадрат, восьмерка), возможны акценты – thrust.

 Закон полицентрии подразумевает, что все центры тела двигаются отдельно и независимо. В основе всех движений центров лежит прием изоляции. В позе коллапса все тело максимально расслаблено, колени немного согнуты, вес направлен вниз.

 Свободы и расслабленности позвоночника добиваются с помощью двух видов упражнений:

- drop (падение) – исполняется на выдохе

- swing (раскачивание) (это упражнение связано с дыханием).

Передвижение (Cross)

 Шаги, прыжки, вращения - это часть, подводящая его к кульминации. Её цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Cross обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, Cross может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Комбинация

 Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, разучивание происходит от простого к сложному, длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Задача- развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя учащихся к овладению основами изображения художественных образов языком танца.

-наглядные: объяснительно-результативные

-практические: упражнения, этюды

-познавательные игры;

-наблюдение.

**Для проведения занятий используются:**

-подборка музыкальных произведений;

-подборка упражнений и этюдов;

-комплекс игр и заданий по разделам тем.

***Ожидаемые результаты***

**знать:**

-единые требования о правилах поведения в хореографическом классе;

-требования к внешнему виду на занятиях;

-сведения о новых направлениях и виды хореографии в музыке.

**уметь**:

-выполнять движения и комбинации на середине зала в ускоренном темпе;

-ориентироваться в пространстве;

-самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;

-работать над выразительностью исполнения.

**владеть**:

-корпусом во время исполнения движений;

-исполнительским мастерством сценического танца.

**Список используемых источников :**

1.Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования.» И.А.Виннер- Усманова, Е.С Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. М., «Человек», 2014

2.Михайлова А. М., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2001.

3.Базарова Н.П. Классический танец. — Л.: Искусство, 1975.

4.Начальный курс танца. – М.: «Астрель», 2001

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.К.Лукша

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020