

Рассмотрена  
на МО учителей-  
предметников  
протокол №1  
от «28» августа 2023г.

Принята на НМС  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей №1»  
И.Ю. Касимова  
приказ №356  
«28» августа 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
творческого объединения  
студия танца  
«Акварель»**

**Составитель: Попова Людмила Васильевна**

**Шадринск, 2023 г.**

## Пояснительная записка

*Искусство – могучее средство  
исправления народного несовершенства.*

Т. Драйзер

В попытке преодолеть негативные процессы в обществе возникла насущная потребность совершенствование такой системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю творческую личность ребёнка, и была бы ориентирована на духовное совершенствование каждого человека.

Хореографическое воспитание – незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы.

К сожалению, в сравнении с изобразительным искусством, музыкой, пением, имеющим своё постоянное место в сетке школьного расписания танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов в образование школьника.

А ведь хореографическое образование – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. Хореографическая культура не только положительно воздействует на здоровье ребёнка (формирует правильную осанку, культуру движения и организацию двигательного режима), но и прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;

- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуре и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость.

Конечно, следует отметить, что в многочисленных кружках, студиях при дворцах культуры, хореографических отделениях в школах искусств, школах танца занимаются сотни тысяч детей, но в большинстве своём все эти учебные заведения дополнительного образования не решают проблемы широкого приобщения детей к искусству танца.

Массовое эстетическое воспитание лицеистов в системе дополнительного образования потребовало от нас иного, нового подхода к учебным программам, методикам обучения, рассчитывая на иной контингент и иной результат, нежели в детском самодеятельном хореографическом коллективе. Они сориентированы на работу с детьми, не зависимо от наличия у них специальных физических данных. Главное раскрыть творческий потенциал лицеистов; привить интерес к хореографии, соответствующей каждому возрастному периоду; создать необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребёнка.

### **Цели курса:**

### **Воспитательные:**

Привитие общей культуры поведения, самостоятельности, моральных, волевых и эстетических качеств.

Воспитание организованности, заботливого отношения друг к другу и желание объединяться для коллективных комбинаций.

Сформировать навыки коллективной работы, давать оценку своим поступкам, чутко относиться к творчеству сверстников.

Воспитывать актуальное отношение к внешнему виду, реквизиту, костюмам и всему что имеет отношение к хореографическому коллективу.

### **Образовательная:**

Знакомство с терминами хореографических движений.

Формировать умение слушать музыку, понимать ритм, темп, начало и конец музыкальной фразы.

Музыкально двигаться, передавать характер и настроение музыкального материала.

Научить, самостоятельно, передавать образ или характер пластикой, т.е. импровизировать.

Познакомить с культурой постановки хореографического номера.

### **Оздоровительно-развивающие:**

Способствовать физическому развитию, формированию правильно осанки, правильному дыханию, укреплению суставно-двигательного и связочного аппарата, снятию мышечного зажима, развитие природных физических данных.

Коррекция опорно-двигательного аппарата (лордоза, кифоза, асимметрии лопаток, плоскостопие).

Развитие наблюдательности, зрительной и мышечной координации.

### **Практические:**

Поэтапное овладение хореографическими движениями, воспитание положительного отношения к их систематическому выполнению.

Приобретение танцевальных навыков, разучивание разножанровых хореографических композиций.

Выступление на сцене.

Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – элементов классического, народно и эстрадного танца у младшей группы, джаз-модерн танца, народно – стилизованной хореографии у старшей группы, что способствует развитию интереса к хореографии и гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного или народного танца, также может включаться импровизация или постановочно-репетиционная работа. Занятия строятся таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программа студии детского танца «Акварель» носит **художественно-эстетическую направленность**. Она предлагает воспитаннику проявить свою индивидуальность, свой талант, постигая язык хореографического искусства.

### ***Концепция программы***

Доступность, последовательность (от простого к сложному), учёт психофизиологических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, сознательность, активность, актуальность.

А так же использование современных педагогических идей:

**«фьюжнена»** - сплава нескольких видов пластических направлений.

**«тьютерства»** - практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», «не над учениками, а вместе – рядом с ними».

**Каждый участник студии является соавтором:** танцевально-разминочного комплекса, танцевальных комбинаций и связок, хореографических постановок.

### ***Методическое обеспечение программы***

Любой танец воздействует на зрителя лишь тогда, когда искусство танцовщика основывается на выразительном, а не механическом жесте, реалистическом, а не абстрактном действии. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащихся к тому, чтобы они стремились выполнять каждое движение не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально, артистично.

Методика учебно – воспитательной работы **не может быть единой для всех хореографических коллективов**, так как коллективы отличаются друг от друга творческим направлением, численностью, возрастным составом, интеллектуальным уровнем учащихся.

**Метод работы** по данной программе предполагает:

- \* поэтапное, вариативное обучение детей.
- \* присутствие игрового момента на первоначальном этапе обучения.
- \* поиск интересного музыкального материала.
- \* творческий подход к работе.

Урок хореографии должен быть для ребенка процессом творчества. Большое значение имеет детское сочинительство, составление самими детьми танцевальных и учебных комбинаций, простейших композиций и этюдов. Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствуют формированию творчески-активной личности.

Освоение элементов программы происходит постепенно и от опыта и интуиции педагога зависит, когда и насколько усложнить движение. Необходимо выбирать оптимальный режим усложнения, опираясь на

индивидуальные и возрастные особенности учащихся. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

В процессе освоения программы используются следующие **методы разучивания танцевальных движений**:

\* метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно);

\* целостный метод разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе);

\* метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

### ***Методы и приёмы обучения***

Методы и приёмы обучения в хореографической работе с детьми, можно условно разделить

на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;

- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

**Практический метод** обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения

### **Краткие сведения о студии танца « Акварель»**

Условия приёма детей в студию: свободный, по желанию учащихся.

В студии занимаются 2 группы: младшая (1 классы), старшая (7-10 классы)

Состав групп постоянный на весь учебный год.

**Форма занятий** – групповые, мелко - групповые и индивидуальные занятия: с участниками конкретного танца, с солистами и дуэтами.

**Продолжительность занятия:**

Младшая группа (1 классы) - по 1ч.30 мин. два раза в неделю.

Старшая группа (7-10 классы) - по 2ч. 00 мин. три раза в неделю.

**Наполняемость I и II учебных групп** (зависит от площади танцкласса)  
12 – 15 человек.

**Выход результатов:** класс-концерты, выступление на лицейских праздниках, торжественных и тематических линейках, на мероприятиях городского уровня, участие на фестивалях и конкурсах хореографического искусства.

**Сроки реализации программы**

**По структуре программа** является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Программа для младшей и старшей группы рассчитана на 1 года обучения.

***Ожидаемые индивидуальные результаты*** от реализации дополнительной образовательной программы:

~ формирование практических навыков в области хореографического искусства и владение базовой техникой хореографических направлений (эстрадного, современного и народного танца)

~ развитие фантазии, образного мышления, воображения;

~ выработка и устойчивая заинтересованность в творческой деятельности, как способа самопознания и познания мира;

~ формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность и др.);

~ формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело.

### **Условия реализации программы**

- Репетиционный зал с зеркалами
- Аудиоаппаратура

### **Содержание занятий младшей группы**

*Знакомство – изучение, повтор - закрепление*

**Учебно – тренировочные занятия**

#### **1) Вводные занятия (1 час 30 мин)**

Педагог знакомит с одним из видов искусства – хореографией, с содержанием программы, с целями и задачами танцевального коллектива. Рассказывает о правилах поведения на занятии,

о систематичности посещения и дисциплинированности на уроке хореографии, о значении специальной одежды для занятий танцем и особенностях внешнего вида учащегося, о технике безопасности во время пользования техническими средствами.

*На занятии используются видео и фото архивы студии танца «Акварель».*

#### **2) Специальная гимнастика (20 часов)**

Участнику танцевального коллектива необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий специальной гимнастики состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые

делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Занятия специальной гимнастики с элементами ритмики и партерной гимнастики способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего школьного возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах.

На занятиях используются упражнения для развитие опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела, подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, для развития ритмичности, простые движения для развития внутренней координации, скорости мышечной реакции, упражнения stretch-характера (растяжка); упражнения на развитие подъёма стопы, тазобедренного сустава, гибкости спины, формирование осанки, профилактика и исправление отклонений от нормы опорно - двигательного аппарата, не сложные акробатические элементы, О.Ф.П.(развитие силы и выносливости)

### **3) Ориентация в пространстве (10 часов)**

Изучение схемы танцевального класса по А.Я. Вагановой.

Развитие умений определять пространственные направления, двигаться в заданном направлении.

Понятие направлений: вправо, влево, движение по линии танца и против линии танца, смена направлений, встречные направления.

Изучение композиционных рисунков. Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Подготовка к рисункам танца.

## **Порядко - строевые игры.**

### **4) Музыкальная грамота (6ч. 30минут)**

Недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей, поэтому начинающих танцовщиков необходимо познакомить с основами музыкальной грамоты. Это поможет детям лучше чувствовать музыкальное сопровождение, перевоплощаться и передавать музыкальные образы.

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, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Занятия включают в себя: слушание и разбор танцевальной музыки, ритмические упражнения, и обязательно, музыкально-танцевальные игры, прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций, просмотр хореографических и музыкальных номеров и фрагментов спектаклей.

### **5) Элементы классического танца (10 часов)**

Данный раздел знакомит учащихся с основами классической хореографии. Классический танец является основой хореографической подготовки. Элементы классического танца воспитывает легкость, «мягкость» движений, подтянутость корпуса, координацию движений и ориентацию в пространстве. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Занятие включает танцевально – тренировочные упражнения на основе классического танца:

exercise у станка и на середине зала, партерные, вспомогательные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также происходит знакомство учащихся с прыжками, вращениями и поворотами в классическом танце.

В конце занятия разучиваются этюды на основе разученных движений на занятии.

#### **б) Элементы эстрадного танца (24 часа)**

Эстрадный танец – яркое, эмоциональное, зрелищное направление в хореографии, интересное, а главное, понятное детям. Это синтез различных танцевальных стилей, всегда яркий, зажигательный, эмоциональный.

Эстрадный танец не самобытное направление в хореографии, огромное влияние на него оказывает как народный, так и классический танец.

Какой-то определенной хореографической базы эстрадные танцы не имеют, базой является тот стиль танца, который обрабатывается в сценическом жанре.

Эстрадный танец делится на несколько видов, а именно:

Народный эстрадный танец;

Современный эстрадный танец;

Спортивный эстрадный танец.

Эстрадная хореография - это любой стиль танца, который выполняется не в чистом виде, а с вливаниями эстрады.

На занятиях разучиваются: элементы вальса, па польки, чарльстона, рок-н-ролла, самбы, афро-джаза, различные вариации танцевальных шагов, прыжков и движений рук.

Сочетание отдельных, изученных движений в простые комбинации с последующей отработкой под музыку.

Разучивание танцевальных этюдов на основе образов, знакомых детям: «Обезьянки», «Сони -засони», «Весёлая зарядка», «Туристы». А так же детские массовые танцы.

## ***Музыкально-танцевальные игры***

***Данный раздел включён во все темы учебно-тренировочного занятия и занимает***

***от 10 до 15 мин.***

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

- способствуют развитию музыкальных умений и навыков;
- позволяют систематизировать знания;
- способствуют развитию в большей степени воображения, внимания, памяти, мышления учащихся (логического, художественно-образного, творческого);
- обладая большой информативной емкостью, способствуют увеличению темпа выполняемых учебных операций, позволяют вовлечь каждого ученика в активную работу на каждой минуте урока и способствуют творческому подходу к выполнению учебного задания.

***Игра на развитие воображения.***

***Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера***

***Игры на коррекцию эмоциональной сферы***

***Игры на сплочение коллектива***

**Творческая деятельность**

7)

**Танцевальная**

**импровизация (12 часов)**

Работа на развитие у ребенка творческих возможностей, формированию стремления к самостоятельному творчеству.

На занятиях по импровизации можно рассматривать две ситуации:

Педагог задает определенную тему.

Ребенок самостоятельно выбирает тему.

Задача - побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Именно на занятиях импровизации раскрываются артистические способности каждого ребенка.

**Цели занятия:**

раскрыть потенциальные способности; закрепление музыкальных и хореографических знаний; увеличить границы самостоятельного творчества; содействовать личностному самоопределению.

**Темы:**

природные явления, времена года, движения в характере животных, сказочные персонажи, контурные образы;

свободная тема;

составление танцевальных связок и комбинаций;

***Импровизационные игры:***

«Зеркало» - (работа в парах) принцип зеркального репродуктивного движения за лидером. Ребёнок, изображающий отражение, повторяет движения ребёнка «смотрящего», стоящего или идущего возле зеркала;

«Кто это?» - индивидуальная, парная и групповая работа с последующим показом классу. Дети

выбирают образы любых животных и средствами свободной пластики и пантомимы изображают их. Главное условие – узнаваемость;

«Чемодан хорошего настроения» - совместное создание танцевальных комбинаций, например, для разминки или на развитие координации движений.

Условие – любые легко выполнимые и логически последовательные движения.

«Скульптор» (моделирование движений) - способствует изучению анатомии движения тела.

Дети делятся на пары: 1-й скульптор, его задача поднимать, разворачивать, сгибать руки, ноги и корпус создавая скульптуру, придумать название данного произведения, 2-й пластический материал, который позволяет управлять собой. Меняются ролями.

## **Работа над хореографическим репертуаром**

### **б) Постановочная работа (6 часов)**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответствующее значение. Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов.

### **Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:**

1. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

2. Дать общую характеристику танца:

- рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);\\
- рассказать сюжет танца.

3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).

4. Работа над эскизами костюмов.

5. Разучивание движений танца, затем соединение в комбинации и связки, разведение на композиционные рисунки.

### **7) Репетиционная работа (10 часов)**

#### **Работа над развернутыми хореографическими постановками:**

1. Отработка техники исполнения движений.

2. Учить разбивать танец на блоки и работать над ними.

3. Научиться держать дистанцию между танцующими, строго выдерживать композиционный рисунок танца.

4. Учить соединять техническое исполнение движений с артистичностью.

5. Репетиции в костюмах.

6. Генеральные репетиции. Сдача постановочной работы.

**Новый танцевальный репертуар коллектива создаётся в течение учебного времени.**

Это творческий процесс педагога и детей. Темы танцев появляются после беседы, слушания музыки, и детской импровизации.

### **8) Концертная деятельность (8 часов)**

Приобщение детей к искусству, прежде всего к концертной деятельности, является важным звеном в воспитательной системе лица. Чем притягивает ребенка концертная деятельность? Концерт – это праздник, в котором взрослые и дети выступают не только исполнителями, но и в какой-то мере и авторами, то этот праздник остается на всю жизнь как с артистом, так и со зрителем. Концерт является основной и конечной формой

творческой самореализации учащихся. Выступление на сцене позволяет каждому ребенку пережить чувство радости от достигнутого, т.е. пережить успех, признание зрителей. Важно, что для развития человека необходимо наличие постоянной системы стимулирующих и направляющих факторов, в роли которых выступает успех. Именно успех придает силы, веру в возможность преодоления любых препятствий, создает основу для формирования высокой самооценки, проявления неординарности и индивидуальности ребенка, без которой становление здоровой психики невозможно. Концертная деятельность дает возможность проявиться неординарности, индивидуальности ребенка, снимает детские комплексы, делает их раскованнее.

Создание культурной среды способствует воспитанию чувства социальной ответственности, терпимости и доброжелательного отношения к окружающим.

### **Организационно – воспитательная работа**

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность, и дисциплина, культура поведения и настоящая воспитанность в общении между участниками коллектива и их педагогами.

- 1) Родительские собрания в начале учебного года, в середине и в заключении учебного года, с целью познакомить с задачами и целями коллектива, так же с намеченными творческими планами коллектива.
- 2) Открытый урок или «Класс – концерт» в середине и в конце учебного года, с целью показать умение и навыки хореографии, приобретённые детьми.
- 3) Беседы с детьми: о санитарно-гигиенических нормах; о безопасном поведении на занятиях хореографии; о культуре поведения: в танцевальном классе, в зрительном зале, за кулисами и на сцене.
- 4) Подготовка к выступлению сценического костюма (примерки, утюжка и т.д.)

## Содержание занятий старшей группы

*Знакомство – изучение, повтор - закрепление,  
совершенствование - усложнение*

### Учебно – тренировочные занятия

#### **1) Вводные занятия (2 часа)**

Педагог знакомит с одним из видов искусства – хореографией, с содержанием программы, с целями и задачами танцевального коллектива.

Рассказывает о правилах поведения на занятии,

о систематичности посещения и дисциплинированности на уроке хореографии, о значении специальной одежды для занятий танцем и особенностях внешнего вида учащегося, о технике безопасности во время пользования техническими средствами.

*На занятии используются видео и фото архивы студии танца «Акварель».*

#### **2) Специальная гимнастика (40 часов)**

Участнику танцевального коллектива необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий специальной гимнастики состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям.

Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей старшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Задача – развитие внутренней координации, реакции, памяти и внимания, умения повторять движения, придумывать движения по данному характеру музыки, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата, развитие физических способностей, развитие эмоций и воображения, выносливости и терпения, развитие слуха и танцевальной памяти.

Разучиваются комплексы: разогревающих упражнения, для внутренней координации, упражнения stretch-характера (растяжка), упражнения на развитие подъёма стопы и выворотности тазобедренного сустава, гибкости спины, формирование осанки, развитие силы мышц и выносливости.

Проводится подготовка к не сложным акробатическим элементам.

Выполняется под современную и популярную музыку или песни, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Занятия специальной гимнастики могут проходить в форме партерной гимнастики.

### **Партерная гимнастика**

или 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.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис выполняется в различных танцевальных направлениях: классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Комплекс упражнений в партере позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

### **3) Джаз-модерн танец (40 часов)**

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир. Данный раздел знакомит учащихся с основами современной хореографии. Занятия включают в себя разогрев, растяжку, кросс, изучение уровней в танце (верхний, средний, нижний), упражнения на изоляцию, координацию. Также происходит знакомство с отдельными направлениями в современной хореографии и основами импровизации.

Данный фрагмент программы разработан на основе методики обучения «Модерн-джаз танца» по В.Никитину и «Афро-джаз» по Е. Шевцову, является модифицированной.

Основные принципы джаз танца относятся, прежде всего, к технике движения, они сложились в процессе эволюции различных систем танца, например полицентрия, полиритмия, поза коллапса, импульс, шейк, координация.

## **Структура урока**

- 1. Джаз-тренаж**
- 2. Партер**
- 3. Кросс**
- 4. Комбинации**

### **Джаз-тренаж**

Тренаж – разогрев мышц, т.е. группа движений, которые приводят двигательный аппарат в рабочее состояние.

С помощью тренажа дети изучают contraction, relaes, изоляцию и координацию центров.

### **Партер**

В этой части занятия изучаются упражнения, укрепляющие мышцы спины, пресса, коленного сустава, подъема стопы, растяжки, сидя на полу, разрабатывают паховые мышцы. Положение в корпусе, сидя на полу и стоя на ногах, помогают понять термин параллель и оппозиция, понятия Flex, Point.

Работа в партере, понятие уровней в пространстве.

Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях используются упражнения на изоляцию, во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч характера. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction, relaes, спирали, твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Составление комбинаций с использованием смены уровней в пространстве.

### **Кросс** (комбинаций с использованием вращений и продвижений).

Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль, традиционных, зафиксированных прыжков и вращений.

Каждый педагог должен импровизировать и варьировать ими, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Кросс включает в себя шаги, перекаты по полу, бег, комбинирующиеся с прыжками и поворотами по прямой, а также в диагоналях.

Кросс помогает найти ощущение тела в пространстве.

#### **Комбинация** на середине

В конце каждого урока завершающей точкой является комбинация, главное ее требование - это танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, использование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Данная часть занятия преследует задачу «от простого к сложному», т.е. обязательно использовать contraction, relaes, изоляцию для закрепления всего пройденного материала на занятии.

Комбинации с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

#### **4) Народно - стилизованный танец (14часов)**

Изучаются преимущественно элементы русского народного танца в современной интерпретации. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского танца.

**Построение урока:** последовательность упражнений у станка и на середине зала, чередование движений по трудности и характеру их исполнения. Обусловленность принципа изложения необходимостью равномерного распределения физической нагрузки на суставы, связки,

мышцы. Постановка ног, корпуса, рук и головы у станка и на середине зала. Изучение простейших элементов народного и сценического танцев и упражнений на координацию. В конце каждого занятия разучивание танцевальных связок.

### **5) Элементы классического танца (14 часов)**

Классический экзерсис – фундамент хореографической культуры тела.

Данный раздел знакомит учащихся с основами классической хореографии. Элементы классического танца воспитывает легкость, «мягкость» движений, подтянутость корпуса, координацию движений и ориентацию в пространстве. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Занятие включает танцевально – тренировочные упражнения на основе классического танца:

exercises у станка и на середине зала, партерные, вспомогательные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также происходит знакомство учащихся с прыжками, вращениями и поворотами в классическом танце.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

### **б) Танцевальная импровизация (30 часов)**

Работа на развитие творческих возможностей, самостоятельное творчество учащихся.

Задача - побуждать к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности.

Именно на занятиях импровизации раскрываются артистические способности каждого участника студии, его физические возможности.

Для исполнителей умение импровизировать это:

- ~ Тонкое понимание своего тела
- ~ Работа с разными качествами движений, амплитудой, темпом и ритмом
- ~ Навык разнообразной интерпретации любого музыкального материала
- ~ Умение взаимодействовать с партнером, предметом, пространством
- ~ Расширение внимания и усиление концентрации
- ~ Органичная спонтанность движения, мгновенная реакция на изменения действия
- ~ Умение выражать свою индивидуальность в движении, подключать к телу свой ум и душу

Для хореографа работа с импровизацией это:

- ~ Конкретные приемы для сочинения хореографии самостоятельно
- ~ Умение ставить хореографические задачи исполнителям
- ~ Хореографический материал для постановок
- ~ Яркое проявление каждого исполнителя
- ~ Умение танцовщиков чувствовать друг друга, что помогает достичь идеального синхронного движения, ровного рисунка танца, единого стиля исполнения

**Тренинг состоит из нескольких блоков, которые можно брать по отдельности или в разных комбинациях, в зависимости от того, что именно необходимо коллективу.**

## **1) Базовый блок «Телесное осознание. Скрытый потенциал движения»**

В этом блоке разбираются основы танцевальной импровизации, которые будут полезны и во время работы с репертуаром. Основное внимание блока направлено на осознание танцором своих индивидуальных «ограничителей движения» - телесных и ментальных блоков, которые мешают ему выйти за рамки стереотипов о возможностях своего тела. Например, народная и классическая школа танца создает у танцора стереотип о том, что корпус работает только за счет крупных мышц спины и пресса, в то время как более глубокая и осознанная работа с позвоночником, грудной клеткой, лопатками, ребрами, тазом, позволяет проявиться более мелким движениям, которые не использовались ранее.

В этом блоке также идет работа над поиском внутренних импульсов к движению, как телесных, так и образно-эмоциональных. Зачастую, дети имеют склонность бросаться в привычный набор движений, усвоенный ими на занятиях и в репертуаре, вместо того, чтобы создавать свои собственные. Умение прислушиваться к своим внутренним импульсам, к своему внутреннему творцу, позволяет создавать действительно уникальную хореографию, интерпретировать любой музыкальный или иной материал.

Базовый блок обязателен, он легко комбинируется с любыми другими блоками.

## **2) Первый блок «Сольная импровизация»**

В этом блоке идет работа с возможными вариантами интерпретации музыки и внутренних импульсов к движению. Подробно разбираются качества движения, темп, паузы, ритмический рисунок, использование

взгляда, работа с пространством. Танцовщикам предлагаются различные структуры для сценической импровизации, которые позволят сделать ее увлекательной и лаконичной для зрителя. Первый блок оптимально комбинируется с базовым блоком, а также содержит навыки, необходимые для работы во втором и третьем блоках.

### **3) Второй блок «Дуэтная танцевальная импровизация»**

Работа в этом блоке направлена на создание уникального дуэтного хореографического материала. В начале блока подробно разбираются способы со-настройки партнеров, развитие их «телесной телепатии», когда они начинают понимать микродвижения друг друга и оперативно реагировать на них. Рассматриваются различные варианты контактного и безконтактного взаимодействия. «Контактная импровизация» как техника не является основой данного блока, используются только некоторые ее элементы. Участникам также предлагаются структуры для сценической импровизации, которые позволят им превратить поток своего движения в сценический номер, если это необходимо.

Второй блок оптимально комбинируется в базовым и первым блоками.

### **4) Третий блок «Групповая танцевальная импровизация»**

Работа этого блока направлена на расширения внимания исполнителя с себя на все пространство зала/сцены, где работает коллектив, включая всех исполнителей. Параллельно идет сплочение коллектива на более глубоком рабочем уровне, усиления взаимопонимания и поддержки. В данном блоке коллективу предлагаются различные структуры групповой импровизации, где следование четким правилам позволяет сохранять единый импровизационный процесс. Пожалуй, работа в этом блоке предлагает самые зрелищные упражнения, которые могут

лечь в основу танцевальной постановки.

Также в блоке отрабатываются навыки синхронного движения без зеркала и без музыки, умение сохранять рисунок танца, продолжая исполнять свою хореографическую партию, единство стиля исполнения.

### **7) Партнёринг (работа в парах) (15 часов)**

Данная часть занятий базируется на основах контактной импровизации. Внимание сосредоточено на наблюдении себя в пространстве класса, сценической площадки, личном

пространстве, пространстве собственного тела, рядом и в контакте с партнёром, исследования и

развитие динамики за счет естественных принципов движения: инерции веса собственного тела, тела партнера и направлений.

Партнеринг – это техника, прежде всего, основанная на силовых подержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте.

Отличие партнёринга и контактной импровизации, прежде всего в том, что партнёринг – это заранее заданная импровизация для двоих, основанная на технике силовых подержек, а контактная импровизация – это спонтанность, путь, способ общения партнёров друг с другом на языке тела.

Партнёринг могут, и исполняют несколько пар, но тогда движения в парах по возможности должны быть в синхроне, что так же немало важно в партнёринге.

Главное в партнеринге – правильное и точное распределение веса друг друга, так, что бы это приводило к наименьшему травматизму.

Танец направляется желанием партнёров сохранять или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры. Они не знают

заранее, куда приведёт их движение.

По мере осознания ощущений веса, инерции и баланса танцовщики расслабляются, освобождаются от лишнего мышечного напряжения и отказываются от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнёром возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.

## **Работа над хореографическим репертуаром**

### **8) Постановочная работа (20 часов)**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответствующее значение. Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов.

#### **Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:**

1. Дать общую характеристику танца:
  - рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);
  - рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).

4. Работа над эскизами костюмов.

5. Разучивание движений танца, затем соединение в комбинации и связки,

разведение на композиционные рисунки.

### **9) Репетиционная работа (25 часов)**

#### **Работа над развернутыми хореографическими постановками:**

1. Отработка техники исполнения движений.

2. Учить разбивать танец на блоки и работать над ними.

3. Научиться держать дистанцию между танцующими, строго выдерживать

композиционный рисунок танца.

4. Учить соединять техническое исполнение движений с артистичностью.

5. Репетиции в костюмах.

6. Генеральные репетиции. Сдача постановочной работы.

Работа над старым репертуаром перед выступлениями на мероприятиях.

**Танцевальный репертуар коллектива создаётся в течение учебного времени.**

Это творческий процесс педагога и детей. Темы танцев появляются после беседы, слушания музыки, и детской импровизации.

### **5) Концертная деятельность (16 часов)**

Приобщение детей к искусству, прежде всего к концертной деятельности, является важным звеном в воспитательной системе лица. Чем притягивает ребенка концертная деятельность? Концерт – это праздник, в

котором взрослые и дети выступают не только исполнителями, но и в какой-то мере и авторами, то этот праздник остается на всю жизнь как с артистом, так и со зрителем. Концерт является основной и конечной формой творческой самореализации учащихся. Выступление на сцене позволяет каждому ребенку пережить чувство радости от достигнутого, т.е. пережить успех, признание зрителей. Важно, что для развития человека необходимо наличие постоянной системы стимулирующих и направляющих факторов, в роли которых выступает успех. Именно успех придает силы, веру в возможность преодоления любых препятствий, создает основу для формирования высокой самооценки, проявления неординарности и индивидуальности ребенка, без которой становление здоровой психики невозможно. Концертная деятельность дает возможность проявиться неординарности, индивидуальности ребенка, снимает детские комплексы, делает их раскованнее.

Создание культурной среды способствует воспитанию чувства социальной ответственности, терпимости и доброжелательного отношения к окружающим.

Выход на сцену - яркий, красочный и удивительный итог работы над собой, невероятных усилий, переживаний и любви к своему увлечению!

Старшая группа студия танца «Акварель» является постоянным участником лицейских и городских тематических мероприятий и концертных программ. Принимает участие в городских, региональных, всероссийских и международных фестивалях- конкурсах хореографического искусства.

### **Организационно – воспитательная работа**

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность, и дисциплина, культура поведения и настоящая воспитанность в общении между участниками коллектива и их педагогами.

- Родительские собрания в начале учебного года, в середине и в заключении учебного года, с целью познакомить с задачами и целями коллектива, так же с намеченными творческими планами коллектива.

- Открытый урок или «Класс – концерт» в середине и в конце учебного года, с целью показать умение и навыки хореографии, приобретённые детьми.

- Беседы с детьми: о санитарно-гигиенических нормах; о безопасном поведении на занятиях хореографии; о культуре поведения: в танцевальном классе, в зрительном зале, за кулисами и на сцене.

- Подготовка к выступлению сценического костюма (пошив, примерки, утюжка и т.д.)

### **Ожидаемые результаты от реализации программы**

- Освоить основные упражнения специальной гимнастики, максимально развить свои физические данные (подъём стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный «корсет» и т.д. ).
- Познакомиться и освоить «программный» объём движений.
- Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально хореографические этюды и танцы на основе выученных программных движений.
- Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе полученных хореографических знаний, навыков, умений.
- Уметь слушать и слышать музыку, воспринимать через осознание её драматургию, стиль, характер; уметь передавать в мимике, жестах, движениях, а также импровизировать на предложенную педагогом музыкальную тему; эмоционально откликаться на чувства-настроения музыки, выразительно передавать характер в танце-импровизации.

- Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, публично апробировав её перед зрителями на сценической площадке.
- Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творчества.
- Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам сверстников.
- Иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным.
- Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально-эстетическое развитие.

### **Проверка результатов**

Сдача танцевальных элементов, комбинаций и хореографических связок, развития физических способностей, показ самостоятельных творческих работ в форме зачёта на занятии или класс-концерта.

Выступление с концертными номерами на лицейских и городских мероприятиях,

отчетный концерт студии, участие на фестивалях-конкурсах.

## Литература

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». М.: Рольф.
2. Т.Т. Ротерс «Музыкально – ритмическое воспитание». М.: Просвещение.
3. Т.Б. Нарская «Историко – бытовой танец». Челябинск, 2002г.
4. А.Я. Ваганова « Основы классического танца».
5. В.А. Вальков «Поиски и решения». Курган, 2002г.
6. Т.В. Пуртова, Беликова А.Н., Кветная О.В. « Учите детей танцевать»: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования». м.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
7. Шершнева В.Г «От ритмики к танцу».Издательский дом «один из лучших». Москва, 2008 г.
8. И.Э. Бриске « Мир танца для детей». Челябинск, 2005 г.
9. О.В. Ерохина «Школа танцев для детей». «Феникс» Ростов-на-Дону, 2003 г.
10. В. Никитин «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». Издательский дом «один из лучших». Москва, 2006 г.
11. В.Ю.Никитин Модерн-джаз танец. Продолжение обучения.- М.:ВЦХТ,2001.-154с.