

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2016 года



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа №1360  
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09  
от «01» 09 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СТУДИЯ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА «ТАНЦКЛАСС»**

*Направленность:* художественная

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст учащихся:* 6-13 лет

*Срок реализации:* 2 года

*Автор-составитель:*  
Каравеева Елена Викторовна  
Педагог дополнительного образования

Москва 2016

## **Пояснительная записка**

Классика - основа всякого поиска, современность - гарантия жизненности будущего, традиционные танцы разных народов - хлеб насущный хореографических изысканий. Вселенная - это великое целое. Забудем на мгновение о границах и благодаря искусству узнаем братьев наших.

## **ОБЩИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Танец как общественное явление издревле сопровождает человека, начиная от ритуальных плясок, пиррических и астральных танцев до современных ритмов. Танец-это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Это всплеск эмоций, такой необходимый во все времена; это катализатор хорошего настроения и самочувствия; как любое эмоционально положительное мышечное движение он уравнивает возбуждительно-тормозные процессы в центральной нервной системе, купирует стрессы. Необходимость душевного и физического равновесия генетически закреплена. Поэтому люди всегда будут стремиться к танцу, как непреходящей радости бытия. Особенно молодежь, которая в танце может выразить себя и удовлетворить потребности в движении. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, радости и переживания человека она передает без помощи слов, а посредством условных образов через пластические возможности человеческого тела.

Хореографии сегодняшнего дня свойственны серьезность содержания, глубина образов, разнообразие танцевального языка и его усложнение. В последнее десятилетие неизмеримо выросла техника сольного и массового танца. Появились и развиваются новые виды хореографического искусства. Сила русской хореографической школы всегда была в том, что она умела и свято хранить верность традициям, и живо откликалась на требования современности.

Идея данной программы – в синтезе различных видов хореографии. Лексика, используемая для постановки танцев очень разнообразна, но стилизована в современном, эстрадном ключе.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности учащегося.

**Основное направление** работы студии – создание ансамбля, в репертуаре которого были бы интересные сценические композиции различных хореографических жанров.

**Цель программы:** развитие творческого потенциала учащихся через приобщение к хореографическому искусству.

Освоение программы предполагает решение множества разноплановых задач.

## **Задачи программы.**

### **Образовательные.**

1. Изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства.
2. Обучение основам бальной и спортивной хореографии.
3. Обучение основам классического танца.
4. Обучение основам народного танца.
5. Знакомство с разными направлениями и стилями исполнения джаз-танца.
6. Получение знаний, умений и практических навыков исполнения концертных танцевальных номеров на выступлениях.

### **Развивающие.**

1. Создание условий для развития личности ребенка, развития мотивации личности к познанию и творчества.
2. Развитие в подрастающем поколении генетически заложенных способностей к мышечному движению.
3. Способствовать развитию координации и пластики, гармоничному движению, моторикодвигательной и логической памяти.
4. Развитие у детей музыкальных способностей – чувства ритма, музыкальной памяти и воображения.
5. Развитие способностей детей к импровизации в танце.
6. Свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком.

### **Воспитательные.**

1. Привить интерес к хореографическому искусству.
2. Способствовать формированию адекватной самооценки
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, ответственности, осознанности собственного «Я» в коллективе путем приобщения к совместным формам занятий.
4. Формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа предполагает 2-а этапа обучения:

### **1 этап (начальный)** Общехореографическая подготовка.

Предполагается прием всех желающих детей в танцевальный коллектив, где закладываются этика поведения, физическая подготовка, развитие ритмических способностей, танцевальной пластики, даются общие принципы движения, ознакомление с различными танцевальными ритмами, элементарные основы танцевальной техники, то есть, другими словами, ребенка учат двигаться свободно в соответствии с предлагаемой музыкой.

### **2 этап (основной)** Студийный

Формирование базовой технической и физической подготовки. Расширение танцевального кругозора, танцевальных умений и навыков.

### **Форма занятий – групповые занятия.**

Эта форма помогает создать наиболее благоприятные условия для повышения исполнительского мастерства и результативности, художественного уровня, творческой активности учащихся и их дальнейшего выхода на концертные площадки различного уровня.

### **Организационный период и комплектование группы.**

В группах 1-го года обучения проходит набор всех желающих, анкетирование, собеседование, распределение учащихся по возрастным группам, составление расписания занятий, организационное родительское собрание, инструктаж по технике безопасности. Программа обучения рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май)

В группе 2-го этапа обучения проходит набор детей, желающих заниматься в группе повышения исполнительского мастерства, с которыми проводится тестирование, собеседование и просмотр. На 2-ой этап обучения принимаются дети, успешно прошедшие первый этап обучения или имеющие начальную танцевальную подготовку. Программа рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май)

Проводится родительское собрание укомплектованной группы, инструктаж по технике безопасности, уточняется расписание занятий.

## ТАБЛИЦА ЗАНЯТОСТИ

Содержание	1 этап	2 этап
Основная программа	2 раза в неделю по 1,5 часа	2 раза в неделю по 1,5 часа

## Прогнозируемые результаты

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в форсированности её качеств: знаниях, умениях и навыках, в чертах характера. Основой объективной оценки работы преподавателей и проверки полученных навыков у обучающихся являются результаты выступлений, обучающихся на открытых уроках, проводимых в присутствии родителей в осенние, зимние и весенние каникулы, а также на танцевальных балах и праздниках, проводимые в конце учебного года.

В завершении начального этапа учащиеся должны:

- иметь представление о различных направлениях хореографического искусства
- чувствовать характер музыки, знать музыкальный размер произведения
- освоить основные упражнения тренажа, простые танцевальные учебные примеры

В конце курса учащиеся должны:

- обладать чувством ритма, музыкальностью, умением отобразить своими движениями характер мелодии, её эмоциональную нагрузку;
- иметь необходимые для танцора физические качества – спортивную осанку, силу, выносливость, быстроту и точность движения и т. д.;
- умение гармонично сочетать изученные фигуры и элементы
- приобрести и закрепить навыки и опыт концертной деятельности
- обладать развитым художественным вкусом, творческим воображением
- высокий уровень познавательной активности и стремление к самовыражению;
- владеть основами актерского мастерства танцора, культурой эмпатического общения

## СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Включает в себя разнообразие способов и методик.

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков.
2. Выполнение заданий «по словесному методу». Выявляет уровень теоретических знаний учащихся.
3. Мини-конкурсы. Проводятся по мере освоения учащимися хотя бы одного танца. Помогает проверить степень освоения материала на начальном этапе.
4. Показ танцевальных номеров на различных концертных площадках, участие в фестивалях творчества.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Группа 1-го (начального) года обучения:** нагрузка 3 часа в неделю.

Основной целью первого года обучения является формирование у ребенка интереса к хореографии, выявление его творческого потенциала.

Задачи первого года обучения:

- начальное развитие танцевальной пластики
- начальное обучение основам классического экзерсиса
- через эмоциональное воздействие игровых танцев вызвать у ребенка потребность к самовыражению, раскрытию личности
- воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики хореографического искусства

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	12
3	Основа музыкальной грамоты	2
4	Общая танцевальная подготовка	30
5	Упражнения партерной гимнастики	30
6	История танцевальной культуры	3
7	Простые танцевальные комбинации и танцы	30
	Всего часов	108

### Содержание разделов и тем 1-го (начального) этапа обучения

#### 1. Вводное занятие

История развития танцевального искусства. Роль и место танца в нашей повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс.

#### 3. Основы музыкальной грамоты.

Даются основные понятия музыки: характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, фраза, ритм, определение сильной доли. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с похлопыванием и притопыванием ритма.

#### **4. Общая танцевальная подготовка.**

Общая танцевальная подготовка состоит из набора элементарных и наиболее характерных движений социально-бытовых, джазовых и латиноамериканских танцев и служит для растанцовки обучающихся или подготовке к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

К теоретической части относятся общие принципы построения и ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

#### **5. Упражнения партерной гимнастики.**

- упражнения для стоп (сидя, лежа на животе)
- складочка
- упражнения для пресса: рыбка, ножницы, велосипед, цифры
- лягушка (сидя, лежа на спине и животе)
- змейка
- корзиночка
- колечко
- лодочка
- звездочка
- березка
- мостик
- щучка
- кошечка
- сядь направо - сядь налево
- броски ног в различных направлениях в положении лежа на спине и животе, стоя на коленях
- растяжка
- шпагаты

#### **6. История танцевальной культуры.**

Танцы народов мира. Связь с историческим укладом жизни людей различных эпох. История костюма. Различные виды хореографии, история их развития.

#### **7. Простые танцевальные комбинации и танцы.**

Сочетание различных танцевальных элементов в небольших учебных композициях.

- Диско
- Автостоп
- Клок
- Бесконечная полька
- Вару-вару
- Рилио
- Сударушка
- Буги-вуги
- Вальс-дружба
- Медленный вальс (основы)
- Хип-хоп

**Группы 2-го(основного) этапа обучения:** нагрузка **3** часа в неделю.

Основной целью второго года обучения является формирование технической базы и физической подготовки учащихся. Воспитание артистических качеств. Концертная деятельность.

Задачи второго этапа обучения:

- развитие танцевальной пластики
- обучение и отработка базовой техники исполнения джаз-танца
- изучение программы современного бального танца
- изучение элементов народной хореографии
- приобретение навыков концертных выступлений, артистичности
- воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики хореографического искусства

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	История танцевальной культуры	2
3	Упражнения партерной гимнастики	18
4	Основа музыкальной грамоты	2
5	Основы джаз-танца (специфические принципы)	2
6	Основные элементы джаз-танца	24
7	Современный бальный танец	24
8	Элементы народной хореографии	8
9	Этика взаимоотношений	1
10	Элементы актерского мастерства	2
11	Ритмический танец	24
12	Всего часов	108

### Содержание разделов и тем 2-го этапа обучения

#### 1. Вводное занятие.

Танец как средство общения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. История танцевальной культуры

Танцы народов мира, связь с историческим укладом жизни людей различных эпох. История костюма. Различные виды хореографии, история развития.

#### 3. Упражнения партерной гимнастики

Продолжение освоение упражнений, предложенных на 1-ом году обучения.

#### 4. Основа музыкальной грамоты



Музыкальное сопровождение танца. Языки танца и музыки. Различные виды музыкального сопровождения. Технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном сопровождении.

## **5. Основы джаз-танца (специфические принципы)**

Полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение (оппозиция), "contraction" и "release", импровизация, контактная импровизация.

## **6. Основные элементы джаз-танца**

- port de bras
- demi-plie и grand plie по I, II прямым и открытым позициям
- battement tendu по I, III открытым и I –ой прямой позиции
- demi-plie releve по I, II прямым и открытым позициям
- battement tendu jete: по I открытой позиции; в сочетании с jete balancoir, tombe, battement tendu в сторону с degage и port de bras
- battement fondu с demi-plie
- tombe в сочетании с grand plie и port de bras
- pas de bourre en face, на efface, с pirouette в открытой и прямой позициях
- grand battement jete
- kick ball change

## **7. Современный бальный танец**

Основные элементы и техника исполнения танцев Европейской программы: медленный вальс, танго, фокстрот (на усмотрение педагога). Основные элементы и техника исполнения танцев Латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв (на усмотрение педагога).

## **8. Элементы народной хореографии**

Элементы русского танца:

- притопы
- ковырялочка
- позиции рук и ног
- port de bras
- русские хода
- моталочка
- молоточки и др.

Греческий танец "Сиртаки".

## **9. Этика взаимоотношений**

Культура взаимодействия в паре, в ансамбле, с педагогом (балетмейстером). Пара как танцевальная единица: постановка в пары, права и обязанности, совместное творчество, взаимоотношения в паре. Сотрудничество танцоров в ансамбле – коллективном танце с единым рисунком, чувство коллективизма, ответственность за общее дело.

## **10.Элементы актерского мастерства**

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жест в танце. Образ в танце.

## **11.Ритмический танец**

Небольшие композиции в современных ритмах на популярные мелодии различных темпов и стилей: рок-н-ролл, хип-хоп, буги-вуги, свинг и т.д..

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### **Формы занятий.**

#### 1. Теоретические занятия.

Обучающимся даются:

- обобщающие теоретические знания по темам истории хореографии, дающие представление об истории создания танца, его характере, национальном колорите;
- теоретические сведения о различных направлениях хореографического искусства;
- общие знания по теории музыки;

#### 2. Практические занятия.

Занятия проходят по следующим дисциплинам:

- основы классического танца
- основы джаз-танца
- основы современного бального танца
- общие развивающие танцы
- партерная гимнастика

#### 3. Формы сотрудничества.

- с родителями. Вовлечение родителей вместе с их детьми в творческий процесс по созданию индивидуального имиджа как танцевального коллектива, в общем (пошив и приобретение танцевальных костюмов и принадлежностей), так и каждого исполнителя в отдельности (прическа, макияж и т.д.).

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по программе необходим танцевальный зал. Который должен отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой.

Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе. Для проведения занятий необходимо:

- музыкальный центр;
- усилитель;
- колонки;
- микрофон;
- флеш-карты и CD-диски с танцевальной музыкой;
- гимнастические коврики;
- зеркала;
- станок,

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных коллективов, определяющих тенденции мирового развития хореографического искусства дополнительно в работе, могут использоваться:

- видеокамера;
- DVD-плеер или ноутбук;
- телевизор;
- DVD-диски;
- учебно-методические видеоматериалы.

Каждому воспитаннику предлагается приобрести для занятий:

- джазовки или мягкие балетные туфли
- форму танцевальную или спортивную
- гимнастический коврик

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа ансамбля эстрадного танца «Фейерверк» ДТДиМ ВО г.Москвы разработанная автором Караваевой Е.В. в 2000г.
2. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской.
3. А. Ваганова "Основы классического танца", Искусство, 1980
4. Р. Базарова "Классический танец", Искусство, 1975
5. Р. Захаров "Искусство балетмейстера", искусство,1954
6. В. Кудрявцева "Разрешите пригласить", 1,2,3 Советский композитор, 1977
7. Г. Настюков, "Вечер танца", Проф. издат, 1965
8. М. Левин " Гимнастика в хореографической школе" Терра-спорт, 2001г.
9. М. Короткова " Культура повседневности история костюма" Москва, 2002
- 10.А.В. Вербицкая "Основы сценического движения" Москва 1973
- 11.М. Васильева - Рождественская «Историко-бытовой танец", Искусство, 1987
- 12.Современный бальный танец. Программа, Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуре, Москва 1987
- 13.О. Иванова, И. Шарабарова "Занимайтесь ритмической гимнастикой". Советский спорт, 1989
- 14.Методика проведения историко-бытового и современного бального танца, программа Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуры. Москва 1987
- 15.Альманах "Молодежная эстрада". Танцуем, играем и поем. Молодая гвардия, 2000