

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КЕЛЬМЕНЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ
ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
КЕЛЬМЕНЕЦЬКИЙ РАЙОННИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ЦЕНТР

СХВАЛЕНО:

радою районного методичного кабінету
управління освіти районної держадміністрації

Протокол № _____ від _____ 2020р.

Голова ради _____ О.В.Матковський.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

наказ управління освіти райдержадміністрації

№ _____ від _____ 2020р.

Навчальна програма з позашкільної освіти
художньо-естетичного напрямку
хореографічного гуртка «Like dancer»

Укладач:
Андрущак Яна Степанівна,
керівник гуртка
Кельменецького районного
дитячо-юнацького центру.

смт. Кельменці

2020

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Хореографічне мистецтво – це унікальне мистецтво. Тут злились в єдиному потоці: танець і пантоміма, музика і поезія, скульптурні пози і пластика рухів, а також драматургія літературного твору.

В перекладі з грецької «хореографія» означає «запис рухів». Але зміст цього слова став значно ширшим і поняття «хореографія» в теперішній час включає в себе все те, що відноситься до мистецтва танцю: і професійний класичний балет, і народні, і бальні танці, і танець-модерн, і естрадні танці – все це називається хореографією.

Мета навчальної програми – початкова хореографічна підготовка, естетичне виховання і фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, виявлення нахилів і задоволення потреб в руховій активності, розвиток почуття ритму, танцювальної виразності координації рухів і на цій основі виховання художнього смаку, вміння повноцінно сприймати мистецтво танцю.

За даною програмою передбачено організацію навчального процесу в гуртках позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів протягом одного року на початковому рівні. Як правило, для дітей віком 6-10 років. Обсяг навчальних годин становить 144 години (4 години/тиждень). Програма побудована на основі діяльнісного підходу.

Відповідно до змісту та обсягу програми запропоновано навчальні теми: «Основи музичного руху» (опрацьовуються ритмічні вправи, музичні ігри, музичний матеріал на слухання і аналіз танцювальної музики); «Елементи екзерсису класичного танцю», «Елементи екзерсису народносценічного танцю» (запропоновані вправи сприятимуть формуванню правильної постави, координації рухів, розвитку легкості, гнучкості, зміцненню м'язів, що необхідно при виконанні як народних, так і сучасних танців);

«Танцювальне красзнавство» (вихованці навчатимуться створювати і відчувати образи народного танцю, осмислено виконувати рухи різних видів танців, передавати їх характер, фольклорні особливості, національний колорит); «Танцювальні етюди та танці» (представлено танцювальні елементи, танці для масового виконання; подано записи танців, які можуть бути виконані всіма дітьми одночасно або окремими парами. Такі танці можна використовувати як у навчанні, так і у проведенні масових заходів).

Основними формами навчально-виховної діяльності є: колективні, та групові заняття (навчально-тренувальні заняття, репетиції).

Впровадження запропонованої програми спирається на такі основні принципи: доступність, синтез, міцність засвоєння знань, індивідуальний підхід, поступовий розвиток природних даних гуртківців, чітка послідовність в оволодінні лексиною і технічними прийомами, систематичність і регулярність занять, цілеспрямованість навчального процесу.

Методами опрацювання навчального матеріалу є: словесні (бесіда, розповідь, пояснення, інструктаж), наочні (метод демонстрацій, показу), практичні (тренувальні вправи), репродуктивні (відтворювальні вправи), частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога), пояснювально-ілюстративні (демонстрація наочного навчання, організація сприймання, спостереження), стимулювання навчальної діяльності, формування пізнавального інтересу (музичні ігри, створення ситуації успіху), контролю і самоконтролю.

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок здійснюється під час поточного та підсумкового контролю. У кінці кожного півріччя проводяться відкриті підсумкові заняття, а в кінці навчального року – звітний концерт.

Навчально-тематичний план

Початковий рівень, перший рік навчання

№ з/п	Навчальна тема	Разом	Теорія	Практика
1.	Вступ	2	1	1
2.	Основи музичного руху	20	4	16
3.	Елементи екзерсису класичного танцю	14	-	14
4.	Елементи екзерсису народно-сценічного танцю	20	-	20
5.	Елементи сучасної хореографії	14	-	14
9.	Підсумкове заняття	2	1	1
Всього		72		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи гуртка на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Правила безпеки. Організаційні питання.

2. Основи музичного руху (20 год)

Теоретична частина. Значення музики в житті людини. Музичні (художні) форми і пластичні рухи. Музика і танець, музично-танцювальний образ.

Поняття такт, затакт, музичний розмір, динамічні відтінки.

Практична частина.

Виконання колективно-порядкових вправ:

- фігурне марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на пів пальцях, з високо піднятим коліном); ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвітками (на високих пів пальцях, на п'ятках, з високим підніманням колін, з підскоком тощо);
- ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик, лінія, рівняння, інтервал, зірочка, плетінь;
- шикування та перешикування на марші: з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик, в коло, колону, з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площині зали;
- танцювальні кроки в образах: оленя, журавля, лисиці, кішки, ведмедя, півника із зміною напрямку за сигналом керівника гуртка.

Музично-ритмічні вправи:

- відплескування різних тривалостей з одночасним маршируванням чи перебудовою;
- різні види бігу під музику різного темпу: крок галопу правим та лівим боком, короткочасні прискорення за сигналом, біг з підскоком, біг з підскоком і пробіжкою;
- короткочасні прискорення за сигналом, різноманітні завдання по хлопку: біг із стрибками.

Музично-ритмічні ігри на закріплення набутих вмінь.

3. Елементи екзерсису класичного танцю (14год)

Практична частина.

- вправи на відчуття силових та м'язових зусиль (розслаблення та напруження)

- різних м'язових груп послідовно та одночасно);
- відпрацювання I, II, III позиції ніг;
- battement tendu (батман тандю) – вбік, вперед, назад;
- battement jete (батман жете) – в усіх напрямках;
- battement fondu (батман фондю);
- demi-plie (демі-пліє) – в I, II, III позиціях;
- rond de jam be par terre (рон де жамб пар терр) – по точках;
- releve (релєве) – в I позиції;
- coup-de-pied (ку де п'є) – вперед, назад;
- passe (пассе) – в III позиції;
- balance (балянсе).

4. Елементи екзерсису народно-сценічного танцю (20 год)

Практична частина.

Виконання вправ:

- переступання на кожну 1/8;
- віршовочка;
- вихилясник;
- присідання («пружинки», «м'ячики», «жабка»);
- притуп в положенні паралельно розташованих стоп (одинарний, подвійний, зальотний).

Вправи на середині зали.

- уклін для дівчат та хлопчаків: привітальний, прощальний;
- позиції рук: підготовча, I, II, III), позиції ніг: I, II, III;
- перша форма port de bras (пор де бра);
- друга форма port de bras (пор де бра)
- положення рук в танці (на поясі, за край спіднички, в парі);
- pas dégagé. (па дегаже) в різних музичних розмірах;

- стрибки звичайні, з підгинанням ніг (у позиції паралельно розташованих ступнів);
- легкі стрибки на одній нозі (друга – в положенні ку де п'є);
- приставний бічний крок;
- крок убік із присіданням у III-ю позицію;

Вправи по колу:

- pas marché;
- перемінний крок;
- танцювальний біг (простий біг, бігунець, біг з підскоком, біг з підстрибуванням).

5 Елементи сучасної хореографії (14 год)

Бесіди. Техніка безпеки.

Вивчення рухів і танцювальних комбінацій при постановці танців. Вивчення танців і їхніх рухів із репертуару ансамблю. Робота над рухами і танцями з репертуару колективу.

Ознайомлення з бально-спортивним напрямом (рок-н-рол, танго, самба, ча-ча-ча, фрістайл).

Темп та ритм сучасної музики. Ритмічність руху під музику. Передавання характеру музики за допомогою рухів рук, ніг, корпусу, голови.

Вивчення амплітуд нахилів торсу, перегинань тощо. Вивчення переміщень у просторі, кроків, стрибків, обертання, «спіралі», «хвилі» тощо. Відскакування, подвійне відскакування. Підбивки з короткою фіксацією пози.

Темп і акценти. Динаміка пересування. Вплив навколишнього середовища на лексику. Теоретична частина.

6. Підсумок (2 год)

Підведення підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- поняття танцювального руху;
- вплив виражальних засобів музики на ритмічну структуру танцювального руху;
- основні танцювальні позиції ніг, рук;
- назви рухів українського танцю.
- назви вправ екзерсису.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- визначати темп і характер музики;
- орієнтуватися на площині зали;
- координувати свої рухи з музичним супроводом;
- співвідносити рух з музикою;
- виконувати танцювальні вправи, поклони.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання музично-ритмічних та танцювальних вправ під музику;
- володіння своїм тілом, координацією рухів під час виконання танцювальних рухів.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Хореографія – вид мистецтва, в якому завдяки ритмічній зміні систематизованих художньо зумовлених положень людського тіла створюються танцювальні образи.

Основним виражальним засобом тут є узгоджене і послідовне поєднання рухів рук, ніг, корпусу, голови, різноманітний гармонійний ритм яких фіксується в танцювальних па, позах, жестах, міміці.

У хореографічному мистецтві основним матеріалом для створення образу є лексика танцю. Природність, безпосередність лексики – та основа, на якій простежується єдність змісту і форми твору.

Хореографічне мистецтво тісно поєднується з музикою. При виконанні танцювальних рухів важливе значення має його зв'язок з метроритмічною будовою музичного супроводу, його темпом, динамікою тощо.

Кожна національна хореографічна культура має певний комплекс рухів і своєрідну, специфічну манеру їх виконання.

Танок завжди займав значне місце у системі естетичного виховання підростаючого покоління. Хореографічне мистецтво відіграє важливу роль у формуванні творчої, духовно багатой особистості.

Основними завданнями занять хореографією є формування складових профільної компетентності особистості:

- *практичної;*
- *пізнавальної;*
- *творчої;*
- *соціальної;*
- *здоров'язберігаючої;*

До хореографічного гуртка зараховуються фізично здорові (згідно з медичною довідкою про стан здоров'я) дівчата та хлопці .

При наборі в гурток керівник гуртка здійснює перевірку загальних фізичних та професійних даних, а саме: ритмічність, пластичність, виворотність, гнучкість, крок, стрибок, артистичність.

Відповідно до закону «Про позашкільну освіту» заняття в кожній групі складається з двох частин по 45 хв. та перервою між частинами 5 хв.

Для занять гуртківці повинні мати репетиційний одяг та спеціальне взуття.

Програма роботи гуртка передбачає на кожному етапі розвиток техніки танцю, музично-ритмічне тренування, вивчення азбуки музичного руху, основ музичної грамоти, елементів класичного, народного, сучасного танців.

Підсумком постановницько-репетиційної роботи є концертно-виконавська діяльність, яка сприяє глибшому опануванню навчального матеріалу, розширенню творчого діапазону гуртківців. Протягом кожного навчального року діти мають опанувати певний мінімум умінь, навиків, відомостей з хореографії.

Важливого значення надається роботі з батьками та концертно-виконавській діяльності. Передбачено бесіди з техніки безпеки та правил поведіння в гуртку.

Програма розрахована на 4-тижневих (два заняття в тиждень) 72 річних годин.

Навчально-тематичний план
основний рівень, другий рік навчання

№ з/п	Навчальна тема	Разом	Теорія	Практика
1.	Вступне заняття. Основи музичного руху Організаційна робота	2	1	1
2.	Елементи екзерсису. Розвиток техніки танцю	10	2	8
3.	Допоміжні (партерні) вправи	8	1	7
4.	Народний танець	16	4	12
5.	Елементи сучасної хореографії Танцювальна імпровізація.	16	2	14
6.	Танцювальні етюди Постановча та репетиційна робота	10	4	6

7.	Участь у масових заходах різного рівня	6	-	6
8.	Робота з батьками	2	2	-
9.	Підсумкове заняття	2	1	1
Всього		72		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

II рік навчання

1. Вступне заняття. Основи музичного руху

Організаційна робота (2 год.)

Мета, завдання і зміст роботи творчого об'єднання. Організаційні питання. Техніка безпеки. Елементарні відомості про будову опорно-рухового апарату людини. Види та жанри хореографічного мистецтва.

2. Елементи екзерсису.

Розвиток техніки танцю(10 год.)

Вдосконалення елементів екзерсису біля станка та на середині зали. Розвиток техніки танцю. Вивчення технічно-ускладених рухів: підготовка до турів, стрибки на місці з поворотом та без, веретенце, український обертаз, повзунець, підсічка.

Практична робота. Екзерсис біля станка (обличчям до палиці): постановка корпусу, рук, ніг, голови; demi plie; battement tendu ; battement tendu jete; ronde de jamb par terr; passé par terre; sur le kou de pied; port de bras; soute; положення голови; releve; I, II, III позиції рук; port de bras. Уклін кніксен – у дівчат. Уклін у хлопців. Вправи на підлозі: почергове підняття ніг, перехід на «берізку»; робота над виворотністю паху; виконання вправ «дельфін», «шпагат», «місточок».

3. Допоміжні (партерні) вправи (8 год.)

Вправи на підлозі, чи партерний екзерсис, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти одразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок, нарощувати силу м'язів.

М'язи і суглоби готуються до традиційних класичного й народно-характерного екзерсисів біля станка, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах, розвинути гнучкість, еластичність стоп.

Вправи на напругу й розслаблення м'язів тіла.

Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів.

Вправи на зміцнення м'язів черевного преса.

Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'язів стегна.

Вправи для поліпшення гнучкості колінних суглобів.

Вправи для розвитку рухливості гомілкостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й стопи.

Вправи для розвитку розвернутості ніг й танцювального кроку.

Вправи на виправлення постави.

4. Народний танець (16 год)

1. Вправи біля станка.

2. Вправи на середині залу.

3. Робота над етюдами.

Позиції і положення рук, позиції ніг.

Присідання, напівприсідання.

Вправи на розвиток сили й рухливості стопи (напруженою стопою). Швидке підняття ноги на 25-30о (підняття з ненапруженою стопою).

Підготовка до вірьовочки.

Вистукування всією стопою, напівпальцями, каблуком.

Переступання. Качалка.

Штопор (обличчям до опори).

Танцювальні елементи

Український танок: бігунець, голубець, тинок, вихилясник, різновиди присідань, припадання, упадання, перемінний крок вперед і назад, обертання, вихилясник, па-де-буре, вірьовочка, стрибунець та ін.

Білоруський танок: підскоки, притупцювання, перескоки, обертання, присідання, присідання-розніжка та ін.

Російський танок: кроки, російський біг, присядки, оплески, притупцювання, ковирялочка, обертання.

Чеський танок: крок польки, галоп, обертання в парі і по одному.

Німецький танок: боковий галоп (різновиди), крок польки, піла, крок вальсу, вальсова доріжка, обертання в парі.

5. Елементи сучасної хореографії .Танцювальна імпровізація.(16 год.)

Бесіди. Техніка безпеки.

Вивчення рухів і танцювальних комбінацій при постановці танців. Вивчення танців і їхніх рухів із репертуару ансамблю. Робота над рухами і танцями з репертуару колективу.

Ознайомлення з бально-спортивним напрямом(рок-н-рол,танго,самба,ча-ча-ча,фрістайл).

Темп та ритм сучасної музики. Ритмічність руху під музику. Передавання характеру музики за допомогою рухів рук, ніг, корпусу, голови.

Вивчення амплітуд нахилів торсу, перегинань тощо. Вивчення переміщень у просторі, кроків, стрибків, обертання, «спіралі», «хвилі» тощо. Відскакування, подвійне відскакування. Підбивки з короткою фіксацією пози.

Темп і акценти. Динаміка пересування.Вплив навколишнього середовища на лексику.

6. Танцювальні етюди .Постановча та репетиційна робота(10 год.)

На середині залу програма передбачає вивчення танцювальної лексики різних народів (з перевагою рухів українського й та російського танців), елементів академічного характерного танцю, виконання етюдів та танців, створених на опанованому матеріалі.

Робота над етюдами – найвідповідальніша частина уроку. Постановку етюду можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над етюдами вирішуються нові завдання: учням прищеплюються навички ансамблевого танцю, синхронного виконання рухів, а також художня виразність виконання, їх взаємовідносини й артистизм. До етюдів відносяться також фрагменти масових і сольних танців, дуети, тріо тощо.

Вивчаються етюди: український, російський, білоруський, чеський, німецький, литовський тощо (на вибір педагога).

Танцювальні етюди, танцювальні образи: “Метелики”, “Мавпочки”, “Зайчата”, “Колобок” тощо.

7. Участь у масових заходах різного рівня(6 год.)

Проведення дитячих ранків, родинних свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Відвідування концертів хореографічних колективів художньої самодіяльності та професійних ансамблів. Зустрічі із професійними хореографами.

Екскурсії з ознайомлення із природою, історією та культурою краю.

8.Робота з батьками(2 год.)

Анкетування,збори,зустрічі,концерти.

9. Підсумкове заняття(2 год.)

Підсумки роботи гуртка. Звітний концерт. Відзначення кращих вихованців. Бесіди. Техніка безпеки.

Прогнозований результат

На кінець навчального року діти повинні:

- що таке танець;
 - якою має бути танцювальна форма;
 - правила поведінки в хореографічному залі;
 - назви танцювальних малюнків;
 - основні позиції ніг та рук;
 - назви вправ класичного тренажу.
 - відчувати контрасти звучання музики;
 - перешиковуватись з одного танцювального малюнку в інший;
 - виконувати різні види кроку;
 - виконувати різні види бігу;
 - виконувати уклін;
 - виконувати програмні танцювальні елементи, етюди, таночки.
-
- виявляти творчі вміння, успішно їх застосувати як у хореографічно-музичній діяльності, так і в повсякденному житті;
 - відчувати емоційно-образний зв'язок музики та хореографії,;
 - відчувати характер танцю з розвитком контрастних образів;

- вміти виражати образи в рухах іграх-забавах, іграх-драматизаціях.
- ставитись до хореографії як джерела позитивних, радісних емоцій, шляхетних почуттів, патріотичних переживань.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л. Методика хореографічної роботи в школі . – К.: Музична Україна, 1974.
2. Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. – К., Мистецтво, 1996.
3. Голдрич О. С.Методика роботи з хореографічним колективом. – Львів: Каменярь, 2002.
4. Народно-сценічний танець. Програма для хореографічних відділень шкіл мистецтв, дитячих хореографічних шкіл. - Київ, 1997.
- 5.Цветкова Л."Методика викладання класичного танцю"-К.:Альтерпрес,2007
6. Ткаченко Т."Народний танець" К.,Мистецтво, 1999.
7. Руднєва С."Ритміка " К.,Мистецтво, 2009.
8. Ткаченко Т. "Робота з танцювальним колективом",2011 ст.27
9. Корнєв А.Є.,Тараконова А.П."Все про танець" Кіровоград
10. Тараканова А. Система хореографічного виховання. – К., 1996.