

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

Утверждаю  
Директор ГБПОУ ЧМТ  
В.М.Васильева  
« 04 » 10 2018г.  
приказ № 476



Программа хореографической студии  
«Иная версия»

Автор: О.Н.Штеркель,  
Педагог дополнительного образования.

р.п.Чунский  
2018г.

## **Программа хореографической студии «Иная версия».**

Программа рассчитана на один год. На обучающихся с 15 лет до 20. Материал программы позволяет обучающимся освоить начало базу культуры движения и является, в свою очередь, подготовкой для освоения более сложных хореографических дисциплин.

### **Пояснительная записка**

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир обучающихся. Одна из основных целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию: коррекции недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Данная программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в год 140 часа, 4 часа в неделю. Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной личности обучающегося средствами танцевального искусства, на основе традиционных ценностей отечественной культуры.

В соответствии с данной целью выдвинуты следующие **Задачи:**

### **Образовательные:**

- обучение студентов танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

### **Воспитательные:**

- формирование общей культуры личности обучающегося;
- создание атмосферы радости в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

### **Развивающие:**

- развитие творческих способностей, воображения;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья студентов;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

### **Раздел программы.**

1. Постановка корпуса
2. Разминка
3. Партерная гимнастика
4. Развитие координации и ориентации
5. Развитие чувства ритма
6. Танцевальные элементы
7. Танцевальные шаги
8. Танцевальные композиции

Особое внимание следует обратить на правильный и грамотный подбор музыкального материала для сопровождения уроков танцев. Учитывается жанр и характер музыкального произведения, удобный в работе темп, наличие характерного образа и самое главное соответствие музыкального материала лексике движения.

### **Примерная структура урока:**

1. Организационный момент-постановка корпуса, традиционный поклон – 2 мин.
2. Разминка (музыкально -ритмическая, образная, партерная – по выбору педагога) -10 мин
3. Повторение и закрепление пройденного материала – 10мин
4. Получение нового материала – 10 мин.
5. Самостоятельное творчество студентов – 3мин
6. Подведение итогов, традиционный поклон – 2мин

## **1 раздел «ПОСТАНОВКА КОРПУСА»**

Это главный раздел, который готовит обучающегося к элементарной танцевальной деятельности. Раздел включает в себя следующие материал:

1. Постановка корпуса (правило – снизу-вверх)
2. Основные позиции ног: (1,2,3,4,5,6 позиции)
3. Подъем на полу пальцы, высокие полу пальцы
4. Основные положения рук: на поясе, на юбочке, «полочка» перед собой (для мальчиков- сзади на поясице), 2 и 3 позиции рук народного танца.
5. Основные положения рук в паре: «лодочка», в паре (соединенные руки перед собой на уровне диафрагмы, плачем к плечу), «корзиночка» - руки внизу, высокая «корзиночка» - руки вверху.
6. Поклон – естественная позиция ног, исполняется с шагом в сторону (по прямой позиции, у девушек добавляем plie).
7. Специфика работы с музыкальным материалом.
8. Построение в рабочие линии- в классе выполняется в шахматном порядке, соблюдением удобного интервала как в сторону, так и вперед. Обычное построение -2-3 мин.

## **2 раздел «Разминка»**

Этот раздел не только разогревает обучающихся в физическом плане, но и позволяет выполнить разминку с особым настроением и ощущением, т. к в основе каждого упражнения лежит какой – либо интересный и понятный для исполнителя образ или характер. Выстраивается она следующим образом:

1. Упражнения для мышц шеи и головы
2. Упражнения для плечевого пояса
3. Упражнения для рук (мягкие руки, жесткие руки)
4. Упражнения для торса
5. Упражнения для ног(стоп)
6. Прыжки
7. Упражнения для восстановления дыхания

### **3 раздел «Партерная гимнастика»**

Комплекс составляется по принципу «снизу- вверх», сочетая нагрузку на мышцы с полным расслаблением (релаксация)

- голеностопные суставы
- коленные суставы
- пресс
- позвоночник, мышцы спины
- плечевой пояс
- локтевые суставы, запястья

Особое внимание нужно обратить на подбор музыкального материала для сопровождения комплекса партерной гимнастики (сочетания характера и темпа движения с характером и темпом музыки)

### **4 раздел «Развитие координации и ориентации»**

Этот раздел обучающихся знакомит с общими бытовыми понятиями (вправо, вперед, вверх, вниз, вокруг себя). По мере совершенствования вестибулярного аппарата и развития координации и ориентации в пространстве студентам даются специальные понятия, точки класса(1,2,3,4,5,6,7,8) а также простые линейные рисунки:

- Линия 2,3,4 линии
- Колона 2,3,4 колонны
- Диагональ,2 диагонали
- Крест, конверт и простые рисунки:
- полукруг
- круг,2,3,4 круга
- Круг в круге

Для лучшего усвоения и закрепления материала данного раздела, необходимо использовать игровые ситуации. Примером могут служить следующие:

- спрячься в точку, найти точку
- найти свое место
- создай рисунок и т. Д.

## **5 раздел «Развитие чувства ритма»**

Ритм является основой музыки и танца, поэтому работа по данному разделу является основополагающей, а с учетом возраста и возможностей обучающихся очень специфичной. Хотя чувство ритма закладывается природой каждому человеку от рождения, мера и степень его развития индивидуальны, особенно ярко это просматривается у подросткового возраста. Приемы, которыми пользуются педагог, он поможет развить восприятие ритмической структуры:

1. выделение сильной доли хлопком(притопом)
2. понятие слабой доли- пауза между хлопками(притопами)
3. понятие синкопы-смещение сильной доли на слабую.

## **6 Раздел «Танцевальные элементы».**

Примерная грация танцевальных элементов, от простых упражнений:

- пружинка, пружинка с разворотом корпуса
- вынос ноги на каблук, притоп

Вынос ноги на носочек и т. д, до разучивания этюдов и танцев.

Хореографическая студия или предмет «Ритмика» - первая неотъемлемая часть в хореографических дисциплин, с которыми должны познакомиться обучающиеся, как с точки зрения обще эстетического развития, так и сточки зрения специального обучения.

Систематические занятия развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику студентов собранность, элегантность, учат грациозному движению, развивают координацию, зрительную, слуховую, ассоциативную память, творческое воображение, что в итоге позволяет учащимся свободно и без принуждения двигаться под музыку на сценической площадке.

Программа выстроена с учетом особенностей развития и характера учащихся. Материал программы доступен, интересен и понятен обучающимся, развивает их в различных направлениях: физическом, эстетическом, музыкально- ритмическом и т. д.

Метод преподавания строится по предмету «от простого к сложному».

Увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постоянно и планомерно, усложнение лексики, композиций, заданий и танцев, этюдов, введение новых технических приемов должно быть также подготовлено всем предыдущим ходом обучения.

Данная программа предусматривает контрольное занятие. К участникам студии будут высокие требования к концу освоения материала. На контрольных, показательных уроках учащиеся должны показать полученные знания и навыки. Данная дисциплина готовит ребят к выступлению на сцене, вырабатывается артистизм, эмоциональность выразительность.



