

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Гимназия № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: [1516@edu.mos.ru](mailto:1516@edu.mos.ru)

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Согласовано  
Протокол методического совета №1  
от 23 августа 2016г.



Утверждаю  
Директор ГБОУ Гимназия № 1516  
Н.Л.Буканова  
2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Хореографический ансамбль**

**«Школьная страна»**

возраст обучающихся 12-14 лет, срок реализации – 3 года, базовый уровень

Автор-составитель:  
Наумова Светлана Леонидовна  
Учитель ритмки

Москва  
2016

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Это состояние духовного и физического необходимо человеку.

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические кружки, танцевальные ансамбли. Глядя, с какой лёгкостью и мастерством дети танцуют на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореографический ансамбль «Школьная страна» существует в гимназии №1516 с 1998 года. Из маленького хореографического кружка, организованного в 1993 году, постепенно стал вырастать творческий коллектив.

На сегодняшний день в коллективе ансамбля занимаются дети в возрасте от 6 до 16 лет. Созданы четыре возрастные группы: подготовительная, младшая, средняя и старшая. В программу обучения хореографического коллектива входят занятия по классическому, народно-сценическому, бальному и эстраднему танцу.

Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с классическим балетом, современной музыкой и постановками крупных балетмейстеров, с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Из года в год дети овладевают искусством танца, программа усложняется в зависимости от успеха и возраста.

Результатом этой программы являются ежегодные концертные выступления коллектива. Помимо своей специальной программы хореографического коллектива, ребята принимают участие во всех творческих делах гимназии. Работа ансамбля и работа творческого коллектива гимназии неразрывно связаны между собой одной единой творческой линией – это и Новогодняя сказка, и праздник 1 сентября, праздник посвящения в гимназисты, праздник Последнего звонка, концерты ко Дню Учителя и 8 марта и т.д.

**Основной целью** наших занятий в коллективе является художественное познание учащимися мира через собственную художественно-творческую деятельность.

**Важнейшей задачей** учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает учащихся, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Занятия по хореографии – это занятия творчества. Каждое из них должно способствовать развитию личности ребенка, выявлению его индивидуального «я», проявлению способностей к ассоциациям между пространственными, временными и музыкальными видами искусства, активизации мышления и воображения, умению узнавать окружающую действительность. Путь, по которому ведут ребенка занятия танца – это путь от сотворческого

восприятия мира к созидательному воплощению жизненных впечатлений в доступной для учащихся художественной форме.

Программа имеет ознакомительной и базовый уровень. Является долговременной, предназначена для занятий детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, принятых в хореографический коллектив.

Педагогический контроль осуществляется в виде промежуточной аттестации учащихся, которая позволяет выявить уровень усвоения программы. Формами подведения итогов учебного года для учащихся являются: отчетные концерты.

#### **Младшая возрастная группа / 3 классы/**

1 год обучения – 1 группа – 3 часа

Младшая возрастная группа функционирует в составе Когнитивного центра гимназии. Прием в младшую возрастную группу осуществляется без специального отбора.

#### **Средняя возрастная группа /4 классы/**

2 год обучения – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

#### **Старшая возрастная группа /5-6 классы/**

3 год обучения – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

#### **Старшая возрастная группа /8-11 классы/**

4 год обучения и более – 1 группа – 3 часа

Индивидуальные занятия /солисты/ – 3 часа

В течение учебного года на освободившиеся места в группы 2, 3 и 4 годов обучения могут быть приняты новые учащиеся при условии владения ими определенными навыками танцевальной подготовки и прохождения творческого отбора.

В группах занимается по 15-20 человек, занятия проводятся в оборудованном хореографическими станками и зеркалами зале.

**Учебно-тематический план I года обучения**

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1. Вводное занятие	2	1	1
2. Азбука музыкального движения	6	3	3
3. Ритмика	12	3	9
4. Партерная гимнастика	30	4	26
5. Основы классического танца	14	4	10
6. Танцевальные импровизации	14	4	10
7. Сюжетно-ролевые и танцевальные игры	12	2	10
8. Итоговые занятия	4	1	3
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1. Организационная работа	6	4	2
2. Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	8	2	6
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>80</b>

**Учебно-тематический план II года обучения**

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1. Вводное занятие	2	1	1
2. Сценическое движение	6	2	4
3. Ритмика	8	2	6
4. Партерная гимнастика	16	4	12
5. Основы классического танца	16	4	12
6. Основы народно-сценического танца	16	4	12
7. Сюжетно-ролевые и танцевальные игры	8	1	7
8. Постановочная работа	8	2	6
9. Репетиционная работа	12	2	10
10. Сценическая практика	6	1	5
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1. Организационная работа	4	2	2
2. Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	6	4	2

ИТОГО	108	29	79
-------	-----	----	----

**Учебно-тематический план III года обучения**

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
<u>I. Учебно-тренировочная работа</u>			
1. Вводное занятие	2	1	1
2. Народно-сценический танец	20	4	16
3. Классический танец	12	3	9
4. Партерный станок	6	1	5
5. Основы историко-бытового танца	10	2	8
6. Игровые импровизации	10	2	8
7. Постановочная работа	16	2	14
8. Репетиционная работа	14	2	12
9. Концертная деятельность	12	2	10
<u>II. Мероприятия воспитательного характера</u>			
1. Организационная работа	2	1	1
2. Беседы об искусстве, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов	4	2	2
ИТОГО	108	22	86

**Учебно-тематический план занятий хореографического ансамбля  
«Школьная страна»  
Солисты**

Содержание и виды работы	Всего	Количество часов	
		Теоретические	Практические
1. Работа над сольными партиями	20	2	18
2. Сценическое движение	10	2	8
3. Актерское мастерство	10	2	8
4. Постановочная работа	18	4	14
5. Репетиционная работа	14	2	12
ИТОГО	72	12	60

**Содержание программы хореографического ансамбля**  
**Азбука музыкального движения**

**I год обучения**

*Теория*

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практические занятия*

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижение на углах, с прыжками. Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, лисы, кошки, мышки. Дирижерский жест - тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли.

**II год обучения**

*Теория*

Материал 1-го года обучения и дополнительно: Чередование сильной и слабой доли такта. Танцевальные марши, вальсы. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские и белорусские танцы. Музыка VIII века: «Гавот» Ж. Люли, «Гавот» С. Прокофьева из балета «Ромео и Джульетта».

*Практические занятия*

Музыкальная структура движения: Половинный каданс, полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестра народных инструментов. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**III год обучения**

*Теория*

Динамические оттенки в музыке: форте, меццо форте, фортиссимо, пиано, меццо пиано, пианиссимо, крещендо - усиление, диминуэндо - ослабление. Прослушивание грамзаписи (К. Сен-Санс «Лебедь»). Ритмические рисунки в движении. Синкопированные и не синкопированные ритмы.

*Практические занятия*

На развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, народного и историко-бытового танца). Прослушивание музыки композиторов-классиков (И. Бах, Л. Бетховен, П. Чайковский, С. Рахманинов).

***Партерная гимнастика***

*Выучить комплекс гимнастических упражнений на ковриках:*

1. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе.
2. Упражнения для развития исправления асимметрии лопаток.

3. Упражнения для развития выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах.

4. Упражнения для поясницы.

*Упражнения:*

- Растяжка ног и туловища. Ноги натянуты в подъемах, развернуты до упора. Музыкальный размер У4. Наклоны к правой ноге соседа, руками стараемся достать мысочек ноги, тянемся всем корпусом тела к мысочку ноги. Тоже – к левой ноге и вперед.

- «Лягушка». Растяжка мышц ног. Надавливание на раскрытые колени ног, стараемся постепенно положить ноги на пол.

- Колени подтягиваем к себе и возвращаемся в исходное положение.

- «Березка» – с подъемом тазобедренного сустава вверх, а также при оставлении на полу.

- Дополнение к «березке» – ноги за головой.

- На животе. «Лодочка» – упражнение выполняется с высоко поднятым корпусом, локти лежат на полу.

- На животе «Колесо».

- «Ножницы» – упражнение выполняется при амплитуде ног в 30°.

- Растяжка в прямой и поперечный шпагат.

### ***Ритмика***

Для развития у детей музыкальности и ритмичности на занятиях вводятся специальные ритмические упражнения и игры.

Ритмика имеет большое значение для эстетического и физического воспитания детей. В процессе занятия по ритмике дети приобретают хорошую осанку, пластичность движений, легко и красиво двигаются под музыку. Ритмические упражнения и игры способствуют активному восприятию музыки, развивают координацию движений, внимание, память. Они строятся на естественных движениях: шагах, беге, прыжках, движениях с предметами (скакалка, мяч и т.д.).

*Упражнения на ориентацию в пространстве*

1. Движения в характере и темпе музыки (быстро и медленно).

2. Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

3. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

## **Танцевальные импровизации**

Для активизации детей и развития у детей художественного вкуса на занятиях вводятся соответствующие упражнения по развитию импровизации и дальнейшей подготовки к исполнению народных, бальных и эстрадно-сценических танцев.

### *Упражнение на середине зала*

1. Марш, построение в линии.
2. Упражнение для головы: наклоны, повороты.
3. Элементы движений и танцевальные этюды.
4. Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.

...Сколько бы не говорилось о нынешней акселерации, о все более раннем развитии детей, физическом и умственном, выше природы, как говорится, не прыгнешь: ребёнок все равно остаётся ребёнком. Он тянется к чудесам, сказкам, не признаёт скуки. Так что момент игры в любых занятиях с детьми просто необходим. Он, прежде всего, заинтересовывает и стимулирует.

И потом, игра ведь развивает фантазию, умение изображать. Нельзя, чтобы во время танца глаза у ребят были пустые – они должны быть думающими. Надо, чтобы ребенок понимал, что он делает.

Дети подрастают, меняются игры – становятся, как бы, более утонченными.

Потом игры эти, конечно, останутся в мальшовом детстве, умение же входить в образ сохранится и дальше.

## **Основы классического танца**

В хореографическом ансамбле учащиеся разучивают основные упражнения классического танца, необходимые для выработки правильного положения ног, рук, головы и корпуса, для развития и укрепления мышц тела, то есть для выработки правильных, легких и четких движений. На каждом уроке изучаются подготовительные танцевальные упражнения.

### *Подготовительные танцевальные упражнения (1-й год обучения)*

1. Знакомство с позициями ног и рук.  
Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.  
Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья
2. Полуприседание (деми плие) в I, II, V позициях
3. Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами, вперед, назад
4. Перегибание корпуса назад, в сторону (пор де бра)
5. Прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях
6. Упражнения для рук, головы и корпуса

### *Танцевальные элементы*

1. Танцевальный шаг (шаг с носка)
2. Бег на полупальцах
3. Прыжки
4. Па галопа



5. Па польки на месте, с прыжком, вперед

#### *Подготовительные и танцевальные упражнения (2-й и 3-й год обучения)*

Занятия на втором и третьем году обучения значительно усложняются по сравнению с программой первого года.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети уже проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, более выразительными. Занятия проводятся так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца.

Воспитательные задачи остаются в центре внимания руководителя, но выполняются они уже не в плане игровых, а в плане подготовки и исполнения танцев.

#### *Упражнения для развития техники танца*

1. Покачивание (балансе)
2. Подъем на полупальцы
3. Круговое движение ногой (рон де жамб пар терр)

### **Основы народно-сценического танца**

Подготовка к исполнению народных танцев осуществляется в процессе изучения упражнений народно-сценического танца, элементов и танцевальных композиций народных танцев, которые входят в репертуар данной группы. Упражнения народно-сценического танца дети изучают в небольшом объеме, для чего отбираются наиболее необходимые, основные, которые помогают четкому и выразительному исполнению того или иного танца.

#### *Упражнения для развития техники танца*

1. Подготовка к веревочке (в характере украинского танца).
2. Каблук - носок (батман тандю «носок») в характере русского танца.
3. Голубцы (подготовительное упражнение) - удар ступни одной ноги о другую.
4. Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы.
5. Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, белорусского танца.

### **Методика дружбы**

Чтобы с самого начала дети ощущали, что они один единый коллектив, все возникающие общественные вопросы обсуждаем вместе, все творческие мероприятия, концертные выступления готовим сообща. Даже в будние дни, после окончания уроков в гимназии, мы занимаемся все вместе.

Вместе мы проводим праздники в нашей гимназии, отмечаем дни рождения, вместе ходим на концерты, летом выезжаем со старшей группой ансамбля в лагерь труда и отдыха.

Разумеется, дело не в одной лишь общей увлеченности танцевальным искусством, им вообще хорошо друг с другом. Им здесь интересно, интересней, чем во дворе, на улице или где-то еще. Здесь они сами сочиняют свои танцевальные постановки и ставят танцы. А в средних и старших группах сами пишут пьесы и ставят спектакли, устраивают самые

разные конкурсы, например, на лучший бальный костюм из ... травы, цветов, листьев и веток. Старшие заботятся о младших, а младшие, к удовольствию старших, изо всех сил стараются им подражать, учатся быть всегда опрятными, подтянутыми, пусть просто, но со вкусом одетыми.

Воспитанники нашего коллектива в своем творчестве не стоят на одном месте. Им хочется не только танцевать, но и, уже обладая хорошим танцевальным багажом, играть на сцене театральные роли, создавать сложные театральные образы.

И этой потребности в полной мере отвечает существующее в нашей гимназии театральное разновозрастное объединение. Неразрывная связь двух коллективов, хореографического ансамбля и театрального объединения, дает возможность подросткам не только не терять интерес к творчеству, а и в дальнейшем развиваться, совершенствоваться и переходить к созданию чего-то нового, более емкого и интересного в творческом плане.

Детству и отрочеству свойственна обращенность к будущему, которое кажется им исключительным, впрямую не связанным с повседневностью. Подростку нужен возвышенный идеал, и он ищет возможность, мгновенно перешагнув через обыденность, очутиться в мире мечты.

Собственное детское творчество (пусть даже самое простое) – вот что создает атмосферу радости, формирует личность, воспитывает человечность, стимулирует развитие созидательных способностей, и, конечно, все это ведет к развитию творческой личности. Главное, надо помнить, что у детей должен создаваться целостный духовный образ.

#### Литература :

1. Бондаренко А. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» /1985 год/
2. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» /Управление внешкольных и внеклассных учреждений Министерства просвещения СССР, М., 1988 год/
3. Белова В.В. «Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования» /М., 1997/
4. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. «Дополнительное образование детей» /М., «Владос», 2002/
5. Базарова Н.П. «Азбука классического танца» /Л., «Искусство», 1984/
6. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» /М., «Искусство», 1989/
7. Ткаченко Т. «Народный танец» /М., «Искусство», 1967/
8. Васильева Т. «Балетная осанка» /М., 1993/
9. Барышникова Т. «Азбука хореографии» /С., 1995/
10. Пасютинская В. «Волшебный мир танца» /М., «Просвещение», 1985/
11. Климов А. «Основа русского народного танца» /М., «Искусство», 1981/

12. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» /М., 1980/
13. *Бахрушин Ю.А.* «История русского балета» /М., «Просвещение», 1985/
14. *Гаевский В.* «Дивертисмент» /М., «Искусство», 1981/
15. «Музыка и хореография современного балета» /Л., «Музыка», 1987/
16. *Стриганов В., Уральская В.* «Современный бальный танец» /М., «Просвещение», 1978/
17. *Гвидо Регаццони, Массино, Анджело Росен, Алесандро Маджони* «Учимся танцевать» /М., бальные танцы, 2001/
18. *Пол Боттомер* «Учимся танцевать» /бальные танцы/