



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-10 ЛЕТ) В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:

57,77 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 18 » 01 2019 г.

зав. кафедрой хореографии  
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-407-118-3-1  
Коваленко Екатерина Валентиновна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Клыкова Л.А. Клыкова Л.А.

Челябинск

2019

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ   | 3  |
| ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ   | 6  |
| 1.1. История развития современного танца   | 6  |
| 1.2. Роль хореографического искусства в воспитании культуры детей в системе дополнительного образования          | 11 |
| 1.3. Возрастные и гендерные особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)                             | 15 |
| ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ            | 24 |
| 2.1. Педагогические условия процесса обучения детей танцу в системе дополнительного образования                  | 24 |
| 2.2. Специфика работы с участниками хореографического объединения  | 28 |
| 2.3. Разработка образовательной программы по современной хореографии в системе дополнительного образования детей | 47 |
| 2.4. Разработка открытого урока  | 62 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ   | 64 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  | 65 |

## ВВЕДЕНИЕ

Хореографическое искусство всегда играло немаловажную роль в жизни общества: в древнем мире танец носил ритуальный или религиозный характер, например, его исполняли для удачной охоты или посвящали какому-нибудь богу. В Средние века танец стал главным развлекательным элементом повседневной жизни народа. Исторически так сложилось, что танцу начинали обучать ещё в детстве, приглашая специального педагога. Посредством обучения танцу решался сразу комплекс задач. С одной стороны, это физическое воспитание: вырабатывается плавность и координация движений, осанка и грация. С другой стороны – эстетическое: прививается вкус, культура поведения и правила этикета, развивается самодисциплина, музыкальность и чувство ритма. И, что немаловажно, танец – это средство общения и социализации ребенка в обществе. Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу. Педагогический процесс хореографа строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера.

Современный танец сейчас является весьма интересной темой для детей и подростков. Огромное количество танцевальных шоу и проектов транслируется в средствах массовой информации, поэтому можно сказать, что современная хореография глубоко проникла в массовую культуру. Желание идти в ногу со временем касается как воспитанников, так и педагогов. Современный танец в настоящее время - синтез уже известных хореографических направлений и самобытного видения педагога. Поэтому в изучение современной хореографии вкладывается целая хореографическая палитра, сопряженная со свободой мысли, чувства и тела. Человечество сейчас живет во время бурного развития технологий,

свободы выбора и непрерывающегося процесса развития и роста. Современное искусство, как и современный танец, является ярким отображением жизни современного мира. Прикасаясь к этому виду искусства, ребенку передаются лучшие традиции прошлого, открываются новые грани хореографии и предоставляется свобода выражения. Всё это является неотъемлемыми частями формирования здоровой личности.

Актуальность исследования состоит в том, что общеобразовательная школа, оставаясь центральным звеном в формировании и развитии эстетической культуры школьников и подростков, не полностью реализует дидактические возможности предметов образовательной области «Искусство» и практически не использует возможности хореографии. Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное развитие детей.

Тема исследования - специфика работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет) в сфере дополнительного образования.

Цель исследования – на основе теоретического анализа психолого-педагогической и научной литературы изучить специфику работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет) и выявить влияние современного танца на развитие в ходе реализации образовательной программы в системе дополнительного образования.

Объект исследования – специфика работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Предмет исследования – методы работы педагога - хореографа с детьми младшего школьного возраста (на основе современного танца)

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и научную литературу по истории развития современного танца

2. Определить возрастные и гендерные особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

3. Выявить формы и методы работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста

4. Рассмотреть влияние занятий хореографией на физическое, эмоциональное и эстетическое развитие детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

5. Разработать и реализовать образовательную программу по обучению хореографией детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

6. Использовать методику преподавания современного танца на детей младшего школьного возраста (7-10 лет) в системе дополнительного образования детей.

7. Разработать открытое занятие для воспитанников хореографической студии (7-10 лет).

Методы исследования: теоретический анализ программно-методической и научной литературы, анализ практического опыта, наблюдение, обобщение.

База исследования: МБОУ «СОШ №55г. Челябинска»

Воспитанники: 20 детей (7-10 лет), обучающиеся на базе исследования

Сроки проведения исследования: 1 учебный год (сентябрь 2017 г. -май 2018г. )

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы.

# ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

## 1.1. История развития современного танца

Танец - Высший Разум в Свободнейшем из Тел. Айседора Дункан.

Современный танец – эстетически разноплановый феномен. К современному танцу в настоящее время относятся все направления хореографии, которые были рождены в XX веке. В настоящее время существуют пять основных систем танца со своей эстетикой, школой и техникой исполнения: классический, народный, модерн-джаз, модерн и постмодернистский танцы (термин, предложенный И.Райнер для обозначения американского направления), или contemporary (термин, предложенный для обозначения европейского современного танца). Это те системы, которые имеют свой эстетический модуль, свою технику, свою методику подготовки исполнителей, свой язык движений

Своё развитие, как самостоятельное направление современный танец (модерн и джаз модерн танец) стал получать только в XX веке. Из истории развития джаз модерн танца было выявлено два направления: свободный танец Айседоры Дункан и афроамериканский джазовый танец. Джаз это воплощение эмоций, ощущений.. Музыка, первоначально вывезенная невольниками из Африки, дала неожиданные ростки в Северном Новом Свете и породила неведомые ранее виды, получившие обобщённое название «афро-американская музыка». Джаз танец совпадает с тенденцией психологии XXI века – к радикальному обновлению выразительных средств по сравнению с эпохой романтизма и классицизма. В последние годы наблюдается всё больше смешанных танцевальных техник. Первым педагогом и хореографом, объединившим в своём творчестве технику модерн и джазового танца, был Джек Коул. Его система, так называемая хинди-джаз, объединила технику изоляции «чёрного» танца, движения индийского фольклорного танца и достижения

«Денишоун» - первой школы танца модерн. В 60 – е годы XX столетия происходит взрыв интереса к модерн - джаз танцу и в Западной Европе. Здесь же проходят первые семинары американских педагогов.

Танец модерн возник в начале XX века как техника, противопоставляемая классическому балету, и в первую очередь как авторский танец. Основоположниками танца модерн стали Айседора Дункан, Марта Грэхем, Дорис Хэмфри, Тед Шоун, Элен Тамарис. В дальнейшем каждый из этих хореографов и исполнителей создал собственную школу и технику. В танце модерн существенным является попытка выстроить связь между формой танца и внутренним состоянием исполнителя. В конце XIX, начале XX века создавались теории танца и движения. Эти теории основывались на колоссальной волне «свободы тела», появившейся с конца XX века и продолжавшейся вплоть до 20-х годов в Америке, Германии и позже во Франции. Теоретик «телесного выражения» Франсуа Дельсарт, определил равенство трёх языков:

«чувственный» его органом является голос,  
«эллиптический», который передаётся через жесты,  
«философский», который выражается членораздельными словами.

Еще одно революционное новшество – бессюжетность. Эта идея, ярко отразившаяся в живописи (кубизм, абстракционизм и т.д.), была адаптирована и в танец. Хореографы считали экспрессию достаточно интересным и самодостаточным мотивом. Фуллер и Дункан обращались к человеческим эмоциям и природным процессам как композиции хореографического сюжета, а Сен-Дени разработала метод визуализации музыки через танец – где структура музыкального произведения была основой для хореографии. Этот способ помогал избежать эмоциональной интерпретации и дополнительного сюжета, доказывая что танец может существовать как самостоятельная форма выражения в противовес балету, где каждое движение привязано к действиям и эмоциям персонажа.

Айседора Дункан использовала все возможности движения, и повседневные движения: шаги, прыжки, простые повороты. Дункан в своём танце, не демонстрировала, какой либо техники. «Танец будущего», создать который стремилась Дункан, должен был помочь людям стать здоровыми и красивыми, вернуть утраченную гармонию, восстановить естественные связи человека с природой.

В 50-е годы танец модерн вводится в качестве учебной дисциплины во многие колледжи и университеты США. Свой вклад в развитие современного танца внесли Пол Тейлор, Алвин Эйли, Триша Браун, Твайла Гарп. [25, 153 с.]

Изменения, происходящие в экономическом, социальном, политическом укладах жизни, уровень общей культуры общества находят свое отражение в художественном творчестве народа, а, следовательно, и в современной хореографии. Таким образом, современный танец как один из видов хореографического искусства выступает специфической формой отражения действительности.

Сфера действия современного танца — бытовая, жизненная ситуация, где ее главная цель — способствовать общению людей между собой. Однако социальная роль современной хореографии значительно шире. Она определяется многообразными эстетическими и этическими задачами, которыми в течение нескольких столетий было связано обучение хореографическому искусству.

Модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в кон. XIX — начало. XX вв. в США и Германии. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию,



отвечавшую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века.  
[12, 33 с.]

Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми зародилось новое направление. Установка на полный отход от традиционных балетных форм на практике не смогла быть до конца реализована.

Танец модерн отрицает или считает необязательными многие характерные черты классического танца — выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. Модерн небогат внешними аксессуарами - исполнители предпочитают простые туники и трико, часто танцуют босиком. В танце модерн широко используется партерная техника.

Построение танца в основе своей имеет визуальное восприятие человека. Все движения должны быть гармоничны, одно движение перетекает в другое, подобно тому, как человек плавно и органично идет по земле, или же словно дерево, качающееся под порывами ветра. При этом все движения должны демонстрировать состояние души исполнителя, идею, роль, с которой на момент сроднился актер-танцовщик. Именно по причине попытки достичь большего олицетворения идеи, модерн - танцу свойственна частая смена фигур. Хореография должна полностью соответствовать музыке. Модерн-танец может исполняться не под ритм, но всегда под музыку. Подъем в музыке соответствует "подъему" в хореографии и наоборот. Все музыкально и гармонично. Используя серьезную, напряженную классическую музыку, танцоры модерна рассказывают зрителям о самых сокровенных тайнах человеческой души. Модерн — это танец, стремящийся выразить духовные потребности человека. Естественность и свободное самовыражение танцоров в

импровизации служат этой цели наилучшим образом. Модерн — не просто техника, это мироощущение. В этом достоинство модерна, его эмоциональное богатство - танец поражает до глубины души напряженностью и глубиной ничем не прикрытых эмоций.

## 1.2. Роль хореографического искусства в воспитании культуры детей в системе дополнительного образования

Хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания, способствует формированию эстетической и художественной культуры личности. Хореография олицетворяет собой волшебный мир искусства, вбирая в себя движение, музыку, костюм, игру света и звука. Обратившись к истории танца, видно, что хореографическое искусство играло немаловажную роль в обществе. В древности танец носил ритуальный и религиозный характер. Люди верили, что танец – проводник между людьми и богами. В Средние века танец приобрел широкую популярность как неотъемлемый развлекательный элемент. Исторически сложилось, что танцу начинали обучать еще в детстве, решая при этом две основные задачи воспитания:

- Физическое развитие: формирование осанки и походки, придание движениям плавности, грации;
- Эстетическое развитие: привитие эстетического вкуса, культуры поведения и самодисциплина.

В настоящее время обучение хореографическому искусству широко распространено в различных учреждениях образования и развития. Этот особый вид искусства помогает решить основные воспитательные задачи и способствовать реализации ребенка в обществе.

Особое место в хореографии, а именно в обучении хореографии, является самодисциплина. Оказываясь в коллективе, занимающимся таким

сложным видом искусства, ребенку прививается чувство ответственности, трудолюбие, терпение. В сочетании с грамотным подходом педагога формируется характер ребенка, умение двигаться вперед. Благоприятная обстановка в танцевальном классе, правильно выстроенные отношения педагога и обучающихся, способствуют активному протеканию творческого процесса. Ребенок формируется как творческая личность, умеет соотносить интересы группы и свои собственные – всё это неотъемлемая часть развития здоровой личности.

Воспитание этикета является неотъемлемой из сторон занятий хореографией. Взаимоотношения «джентльмен-леди», умение себя правильно подать и произвести хорошее впечатление – все эти догмы прививаются ребенку на занятиях хореографией систематически.

Хореографическое искусство у ребенка является дополнением и продолжением его реальной жизни, обогащая ее. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-то других источников. [24, с.110]

Воспитательная работа должна проводиться систематически, только тогда она приведет к положительным результатам. Склонность детей бросать начатое дело на полдороге в дальнейшем оборачивается несобранностью уже взрослого человека, поэтому всю воспитательную работу в коллективе педагог должен строить по принципу интереса, он является основным и определяющим. Он поддерживается постоянным изучением нового хореографического материала (движение, танцевальная комбинация, танцевальный этюд, номер, подготовка или проведение какого-то мероприятия). Все это вызывает положительные эмоции у детей, влияет на нравственный настрой и развитие их эстетической культуры: просмотр балетных спектаклей, прослушивание музыки, знакомство с творчеством мастеров хореографии. Увлечение и вдохновение - источник интеллектуального роста личности. Интеллектуальное чувство, которое испытывает ребенок в процессе овладения знаниями - это та ниточка, на

которой держится желание учиться. Если обучение сопровождается яркими и волнующими впечатлениями, познание становится очень крепким и необходимым. Дети начинают приобретать книги, собирать вырезки и фотографии из газет и журналов с артистами балета, ансамблями, прослушивать аудиозаписи с музыкой различных направлений. Занятия становятся интересными, и тогда ребенок видит результаты своих усилий в творчестве. Специфика воспитательной работы в хореографическом коллективе обусловлена органичным сочетанием художественно-исполнительских, общепедагогических и социальных моментов в ее проведении и обеспечении. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие. Эти задачи решаются с вовлечением детей в художественно-исполнительскую деятельность, с организацией учебно - творческой работы. Поэтому первый уровень воспитания ребенка в хореографическом коллективе – это образование и обучение его как исполнителя. Второй уровень воспитания – это формирование ребенка как личности, развития в нем гражданских, нравственно-эстетических качеств, общей культуры. Хореографическое искусство у ребенка является дополнением и продолжением его реальной жизни, обогащая ее. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников. Родители отдают детей в хореографические коллективы для занятий, укрепляющих здоровье, расширяющих общий культурный и художественный кругозор, являющихся формой удовлетворения духовных потребностей, средством развития эстетического вкуса. Поэтому отношение детей к занятиям носит индивидуальный и строго выборочный характер. Ребенок воспринимает, запоминает и выполняет то, что его интересует, привлекает. [23,с.34]

Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное

пластическое развитие. [19,с.11] Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я», прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе

«Все болезни человечества, все трагические несчастья заполняющие исторические книги, все политические ошибки, в се неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать» (Жан Батист Мольер).

### 1.3. Возрастные и гендерные особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Целостное и всестороннее развитие личности – одна из задач воспитания будущего поколения. Любое воспитание ребенка (физическое, духовное, умственное и т.д.) должно строиться с учетом возрастных, индивидуальных и половых особенностей. Занятия хореографией являются ярким примером воспитания ребенка как физически, так и духовно. Детский танец помогает развивать фантазию ребенка, его способность к импровизации. Музыкально-ритмическое воспитание является важной частью процесса формирования гармоничной личности, делает детей открытыми, общительными. Неотъемлемую роль в развитии ребенка в данной области играет педагог-хореограф. Овладение детьми основами хореографического искусства – тонкое дело. Продуманный, целенаправленный психологопедагогический подход позволит гармонично и продуктивно развивать личность ребенка, раскрыть его творческий потенциал, реализовывать его способности и талант. И именно педагог-хореограф должен помочь ребенку раскрыться, проявить свои творческие способности, овладеть умениями и навыками, необходимыми для развития ребенка. Хореографический коллектив в общеобразовательной школе оказывает существенное воздействие на учащихся: он способствует

возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Среди множества форм художественного воспитания хореографическое искусство является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я», прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Главная задача хореографического воспитания школьников не наработка технических возможностей, а воспитание тех лучших человеческих качеств, которые в дальнейшем помогут ребенку вписаться в социальную жизнь, гармонично строить свои личные отношения. Психические и анатомо-физиологические особенности мальчиков и девочек имеют значительные различия в строении их мозга, в способах обработки информации. Женский мозг развивается быстрее мужского: развитие мозга у младенцев в основном ярко выражено в правом полушарии, а затем постепенно переходит в левое – у девочек этот переход происходит раньше, поэтому они чаще используют левое полушарие. Мужские клетки и кровообращение головного мозга функционально смещены в правое полушарие, поэтому мальчики проявляют тенденции лучшего развития определенных областей правого полушария. Исходя из этого, одним из существенных недостатков организации учебно-воспитательного процесса в современной школе является преобладание в практике обучения традиционных форм и методов преподавания без учета гендерных особенностей школьников. Для того, чтобы процесс обучения хореографией был эффективен и решал поставленные задачи, педагогу-хореографу необходимо строить занятия с учетом возрастных особенностей детей. По мнению Л.С. Выготского, возрастные особенности представляют собой качественно специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития человека. Не имеется определенного момента,

в котором происходят изменения, так как процесс развития ребенка непрерывен и зависит от разных факторов (физиологический, социальный и т.д.). Морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно: периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. В каждом возрастном периоде имеется своя «ведущая деятельность», в которой реализуются отношения ребенка с людьми и той деятельностью в коллективе, в которой осуществляются основные изменения его психики. Переход от элементарных к более сложным видам деятельности в ходе возрастного развития увеличивает возможность усвоения качественно нового, более сложного опыта. Поэтому очень важно педагогу, занимающегося с детьми хореографией, быть компетентным в вопросах возрастной психологии детей того или иного возраста. Рассмотрим основные возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Для ребенка младшего школьного возраста характерны: жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Одним из подавляющих является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Процессы познания и приобретения знаний опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувственный характер.

Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Основная деятельность младшего школьника – игра. Поэтому занятия по хореографии строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в

работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание – действие», которая наиболее четко реализуется в танцевально-музыкальных играх. Начальный процесс обучения танцу строится на активном взаимодействии педагога и детей. На протяжении всего занятия педагог играет и выполняет движения вместе с детьми, создавая тем самым позитивную, непринужденную атмосферу. После наглядного, точного показа очередного задания, которое непременно должно вызывать у детей яркие эмоциональные чувства, педагог обращает свое внимание на то, как выполняют задание дети, как проявляется их активность, мобилизуется внимание, и особенно, как дети преодолевают трудности, осваивая материал. Активность ребенка должна быть направлена на то, чтобы с каждым повтором задание выполнялось лучше, исправляя возможные ошибки, на которые указывает педагог. Помня о том, что дети этого возраста не защищены и ранимы, педагогу нужно избегать окриков и одергиваний, даже если у них что-то не получается. Главным здесь становится опора и закрепление положительного опыта. Ребенок очень отзывчив на похвалу, высшая награда для него – демонстрация выполнения упражнения перед другими детьми.

Педагог должен помнить, что он несет ответственность за формирование самооценки ребенка. При изучении различных танцевальных поз, шагов, движений педагогу нужно широко использовать метод аналогии с животным и растительным миром, который активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление. Педагог выстраивает танцевальный мини-комплекс, основанный на имитации движений и повадок зверей и птиц. Большое значение на уроках с дошкольниками имеет музыкальное сопровождение. Музыка должна носить четкий ритмический характер и отвечать эмоциональной окраске конкретного движения. Для развития ритмичности хороший эффект имеют упражнения с ярко выделенными ритмическими акцентами, так называемые хлопы, шлёпы, топы. Они помогают



концентрировать внимание, объединить детей, снять излишнее эмоциональное возбуждение. Особое место на занятиях с дошкольниками занимает партерная гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально детям с трудом даются упражнения на полу, т.к. мышцы их в этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить детей излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Дети с удовольствием выполняют «лодочку», «рыбку», «корзинку», «кошечку», «книжечку» и др. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозированно. Танцы дошкольников служат источником эмоциональной энергии, развивают изящество, грацию, чувство красоты. Они не должны быть сложными, чтобы дети могли их быстро усвоить и протанцевать в свое удовольствие. В этом возрасте не нужно уделять слишком большого внимания оттачиванию движений. Главное – чтобы был схвачен общий рисунок танца. Если танец будет исполняться детьми на сцене, педагогу нужно настроить и подготовить детей к выступлению заранее, обязательно пройти танец на той сцене, на которой они будут его исполнять.

Немаловажно подготовить и родителей, чтобы они не ожидали от первоначальных выступлений детей слишком много и смогли оказать своим детям должную поддержку. Уже в этом возрасте педагогу нужно воспитывать у детей самостоятельность. Следует начинать с очень простых и одинаковых для всех заданий. Например, самим придумать игру, движение для передачи какого-то конкретного образа; давать домашние задания различного содержания. Самостоятельную деятельность можно начинать тогда, когда накоплены определенные умения и навыки. На открытых занятиях для родителей важно, чтобы ребенок сам без особой помощи педагога сумел показать усвоенный им

материал. Самостоятельный ребенок утверждает себя как личность, ему легче дается переход к дальнейшему обучению. Возраст от 7 до 10-11 лет наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика. [12,с.44] Вхождение ребенка в новые условия школьной жизни ведет к изменению его социального статуса, формируется умение управлять своим поведением. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам. Мышление младшего школьника – наглядно-действенное, развивается словесно-логическое, закладываются базовые мыслительные способности. Занятия хореографией позволяют сочетать развитие понятийного мышления с совершенствованием образного. Цели и задачи работы педагога - хореографа заключаются в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля. Дети этого возраста уже способны осваивать разные танцевальные направления. На уроках хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Интеллектуальные чувства ребенка вызываются в большей степени конкретным образом педагога, чем абстрактными мыслями и рассуждениями. Педагог для него – авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в

формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (нервозность, слезы), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения хореографии, а и на естественном развитии ребенка.

Педагогу-хореографу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния ребенка. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт. Формы деятельности педагога постепенно переходят от игровых к учебным. Метод развития и совершенствования двигательных реакций нужно сочетать с методом систематизированного художественного обучения. В возрасте 7-10 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания. В возрасте 7-8 лет дети начинают осваивать классический экзерсис, что требует от них особой внимательности, мобилизации всех сил организма. Школа классического танца – система умственного и физического воспитания, направленная на совершенное владение танцевальной техникой. Это основа, на которой развиваются другие танцевальные направления. Она трудна для освоения особенно детям, физические данные которых имеют средний уровень. Но без основных знаний и умений классической школы не обойтись. Болевые

ощущения мышц, физическая нагрузка и напряжение, неудобные и непривычные положения ног – это то, с чем приходится сталкиваться детям на уроках. Поэтому очень важным моментом для педагога становится воспитание волевых качеств, трудолюбия и упорства. Воля ребенка также нуждается в положительных эмоциях. Даже маленький сиюминутный успех должен быть поощрен. Успешно выполненное задание, преодоление технических трудностей, чувство усталости после урока, связанное с ощущением приобретенной силы, похвала педагога – все это положительные эмоции. Самостоятельность ребенка простирается на самоустранение допускаемых ошибок и закрепляет успех. [22,с.78]

Овладение хореографическими умениями и навыками в этом возрасте требует от детей сознательной работы. Без осознания невозможно достичь законченного гармоничного движения тела. Развивая у детей сознательное отношение, полезно предоставлять им возможность иногда меняться с педагогом местами. Педагогу необходимо всячески поддерживать интерес к деятельности через стимулирующую мотивацию через превращение цели определенной деятельности в актуальную потребность ребенка. Если выполняемая деятельность находится в зоне оптимальной трудности, т.е. на пределе возможностей ребенка, то она ведет за собой развитие его способностей, реализуя то, что Л.С. Выготский называл зоной потенциального развития. Педагогу важно найти верное соотношение простоты и сложности, выполняемой детьми деятельности, чтобы способности ребенка развивались в максимально полной мере. Можно сделать вывод, педагог становится ответственен за то, каким станет ребенок, переступая порог хореографического класса. На уроках хореографии педагог решает целый ряд образовательных и развивающих задач, одна из которых заключается в умении сделать процесс обучения танцу интересным и увлекательным. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст ребенка. Учитывая специфику, пубертатного кризиса

педагог должен найти подход к ребенку, дать возможность ему раскрыться почувствовать уверенность в себе.

Процесс хореографического воспитания хорошо влияет на преодоление трудностей в отношениях между мальчиками и девочками. Совместное выполнение танцев, в частности парных, участие в массовых играх и забавах учит доброжелательного и внимательного отношению друг к другу, формирует черты гуманности, человечности. Природа хореографического коллектива, основанная на коллективных действиях, включающая органический синтез пластических, музыкальных, изобразительных и других средств художественной выразительности, создает реальные предпосылки развития различных качеств детей — как художественно-эстетических, так и нравственных. Но при этом следует учитывать гендерные особенности в воспитании и обучении ребенка на всех уроках хореографии. Целенаправленная педагогическая деятельность педагогов по формированию определенных черт и качеств ребенка должна быть всегда ориентирована на определенную возрастную группу, в соответствии с возможностями и особенностями которой могут выдвигаться конкретные воспитательные задачи и выбираться определенные средства и методы воспитательного воздействия. Это поможет дать гармоничное развитие ребенка (согласие интеллекта и чувств, умственных и физических качеств, раскрепощенности и осознанной дисциплины и т.д.)

## Глава 2. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРОЕГРАФА И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

### 2.1. Педагогические условия процесса обучения детей танцу

Процесс обучения танцевальным упражнениям включает в себя три основных этапа. Этап первый – начальный (ознакомительный); Этап второй – непосредственно разучивание техники выполнения упражнения; Этап третий – закрепление и совершенствование мастерства выполнения упражнения. На начальном этапе обучения происходит первоначальное знакомство с танцевальным упражнением. Для этого используются такие методы, как объяснение, показ (демонстрация), опробование. Следовательно, на данном этапе формируется первоначальное представление об образе танца, которое отражает, в первую очередь, его название. Непосредственный показ целого упражнения, или какого-либо отдельного движения должен быть четким, выразительным и понятным. Это основной инструмент для обучения детей танцам, так как он лучше воспринимается и запоминается. Качественный и правильно выполненный показ – это залог успешного выполнения танцевального упражнения. Ведь именно на этом этапе создается образ будущего движения и формируется программа его выполнения. Объяснение техники выполнения упражнения дополняет информацию, ранее полученную при показе. Для лучшего восприятия детьми, оно должно быть образным и кратким. Желательно при объяснении использовать танцевальную терминологию. В дальнейшем она может использоваться как подсказка на репетициях, так как будет означать конкретное движение, без длительных объяснений отдельных элементов упражнения. Далее следуют попытки самостоятельного выполнения танцевального упражнения. В этот период формируются двигательные навыки. Но это не просто физические попытки выполнения некоторого абстрактного упражнения. Впервые упражнение выполняют на основе представлений о нем, которые получили ранее из названия,

объяснения и показа. И здесь очень важно, чтобы не произошло разрыва между ощущением первой попытки и создавшимся ранее представлением об упражнении. И если этого разногласия не произошло, то ребенок хорошо понял поставленную задачу, и можно выстраивать дальнейший план обучения. Для несложных упражнений начальный этап может закончиться уже на первых удачных попытках. И в данном случае используется, так называемый, целостный метод обучения. Но если танцевальное упражнение достаточно большое по объему, и его можно условно разделить на части, то в этом случае целесообразнее применять расчлененный метод. Для этого необходимо разбить упражнение на составные части, и отрабатывать отдельные движения поэтапно. Например, можно сначала выучить движения только руками, затем только ногами, и далее соединить эти движения вместе. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, с помощью подготовительных упражнений, создать основу для выполнения изучаемого упражнения. На начальном этапе обучения очень важно вовремя исправлять допускаемые учеником ошибки. Это может быть, например, чрезмерная напряженность мышц, лишние и ненужные движения, нарушение ритма упражнения и т.д. От своевременного исправления ошибок зависит успех данного этапа. При удачном выполнении танцевального упражнения необходимо повторить его несколько раз для закрепления изучаемого материала. И можно переходить к следующему этапу – углубленному разучиванию танцевального упражнения. Основная задача данного этапа – оттачивание техники выполнения упражнения, совершенствование элементов композиции, отработка ритма. На этом этапе основным является расчлененный метод обучения. По-прежнему важной является работа над ошибками и их своевременное предупреждение. На этой стадии обучения целесообразно увеличить скорость выполнения упражнения и количество повторений упражнения. Для ускорения и отработки ритма можно использовать

звуковые ориентиры – хлопки. Эффективно и идеомоторное запоминание упражнения – выполнение упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это позволяет отрабатывать мелкие детали композиции. Успех этого этапа обучения зависит уже не только от преподавателя, но и от самих исполнителей. Но, помня о том, что работаем с детьми, используем дополнительные приемы мотивации – например, можно устроить соревнование на лучшее техническое исполнение элементов танца. И, наконец, закрепление и совершенствование танцевального упражнения предполагает образование двигательного навыка и переход его в умение высшего порядка. На этом этапе целесообразно применять все ранее перечисленные методы. Это тот случай, когда количество переходит в качество. Простое многократное повторение упражнения закрепляет основной вариант двигательного навыка. А вариативное повторение придает отработанному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. Этап совершенствования можно считать удачно отработанным, если ученик не только выполняет его технически правильно, но и начинает свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Длительность урока хореографии в детском дошкольном учреждении составляет от 15 до 35 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовки. В начальной школе занятие может длиться до 45 минут. Занятие включает в себя три составные части — подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть урока предназначена для организации ребят, концентрации их внимания, эмоционального и психологического настроя к занятию. Необходимо подготовить организм детей к предстоящей в основной части урока работе. Для этого проводят строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие и хореографические упражнения, танцы, музыкальные игры. Перед началом урока может звучать «входящая музыка» бодрого, энергичного характера. По времени эта часть урока может занимать от 3–4 до 10 минут. Дальше



идет основная часть занятия, которая длится от 10 до 20 минут. В ней идет отработка танца — совершенствуется техника, стиль исполнения, культура движений, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Заключительная часть урока предназначена для восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимать она может от 2 до 5 минут. Физическая нагрузка здесь должна снижаться за счет уменьшения количества упражнений, характера их выполнения и музыкального сопровождения. К таким упражнениям относятся спокойная ходьба, упражнения по расслаблению мышц в положении стоя, сидя, лежа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности. Для успешного решения задач необходимо заранее подготовить оборудование, подобрать музыкальный материал, составить план занятия.

## 2.2. Специфика работы с участниками хореографического объединения

Занятия хореографией в учреждении проводятся 3 раза в неделю. С детьми младшего школьного возраста занятие длится 45 минут, затем перерыв и еще 45 минут. Занятие формируется из блоков, которые можно варьировать:

- Классический танец (экзерсис у станка)
- Классический танец (экзерсис на середине)
- Современный танец (экзерсис у станка)
- Современный танец (экзерсис на середине)
- Партер
- Кросс (передвижение в пространстве)
- Постановочная работа

Классический танец – система пластической выразительности, в результате длительной эволюции и совершенствования нашла свое наиболее полное эстетическое воплощение в России. В этом танце техника не самоцель, а только средство выражения. «Всякое движение должно иметь целью выразительность», писал выдающийся русский хореограф М.М.Фокин.

Современную школу классического танца отличает, строгая простота линий, отточенность поз, стремительность поз и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность. Экзерсис, основанный на классическом танце, является стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку. Классический экзерсис главное средство в обучении и развитии двигательного аппарата.

Обучение классическому танцу начинается с обучения экзерсиса у станка и упражнений на середине зала. В экзерсисе развивается выворотность, большой шаг, гибкость, устойчивость, высокий прыжок, пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

Постановка корпуса, ног, рук и головы создает необходимую танцевальную базу, с помощью которой развивается двигательный аппарат обучающего, то есть высокая степень координации и такое качество как «танцевальность». Постановка корпуса обеспечивает основу устойчивости (aplomb).

Исполнение элементов экзерсиса у станка есть первая ступень в выработке качества танцевальности. Упражнения начинают изучать лицом к станку, держась обеими руками, а потом постепенно, переходят к изучению движений стоя лицом к станку, боком держась, за него правой рукой, а затем левой рукой.

Гармоничное развитие тела обучающегося завершается упражнениями на середине. Элементы экзерсиса на середине ставят перед обучающими задачу освоения перемещения тела в сценическом пространстве. Важнейшим следует считать последовательное обучение от выполнения простейших элементов, к исполнению основных поз классического танца.

Классическая база является неотъемлемой частью многих современных направлений: джаз, джаз-модерн, модерн, контемпорари и других. Эта база является отправной точкой для дальнейшего развития, поскольку модернизация, видоизменение и своё выражение классической хореографии на практике и есть современный танец. Обладая знаниями и практическими навыками классической хореографии, ребенок воспитывается как универсальный и гармоничный танцор, способный к осваиванию различных танцевальных направлений.

#### Классический танец (экзерсис у станка)

Первоначально особое место уделяется постановке корпуса, рук, ног, коленей, головы, ягодиц. Это осуществляется у станка, лицом к палке. Затем разучиваются позиции ног, рук, основные положение головы и корпуса по отношению к палке.

Первыми разучиваются комбинации *demi plie*. По 1 позиции *battement tendu*. На начальном этапе знакомства с классическим танцем уделяется большое значение технике исполнения комбинаций. Педагог должен внимательно следить за правильностью и четкостью выполнения движений, так как именно на этом этапе закладывается основа, так называемая хореографическая база, служащая в дальнейшем каркасом для последующего хореографического воспитания. Акцент делается не на сложность комбинаций классического танца, а именно на правильности простых базовых положений и движений. Часто музыкальное сопровождение заменяется просто голосом педагога (выполнение движений под счет). Это позволяет останавливать течение комбинации и

фиксировать определенные позы, обращая тем самым на них внимание воспитанников.

#### Классический танец (экзерсис на середине)

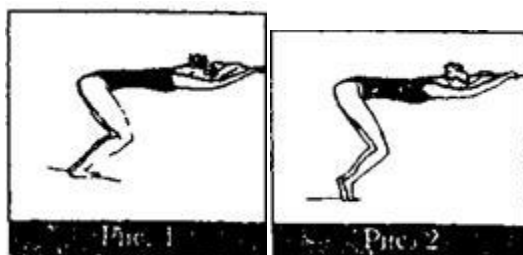
Используя методику построения занятия по классическому танцу, выполнение комбинаций можно выполнять на середине зала, как в качестве разогрева, так и в качестве основной части урока. Музыкальное сопровождение напрямую зависит от задач, которые ставит перед собой педагог. В первую очередь, это закрепляет полученные навыки у станка, позволяет отточить элементы и движения, дает возможность уделить отдельное внимание балансу, развитию синхронности выполнения упражнений в группе. Очевидно, что выполнение комбинации на середине зала является более сложным для детей, и стоит предлагать этот блок на занятии для воспитанников, освоивших базовые упражнения и элементы классического танца у станка.

#### Современный танец (экзерсис у станка)

В блоках современного танца основным элементом является видоизменение и модернизация. Иными словами, добавляя к классической школе современные техники, хореография преобразуется в нечто новое. Безусловно, это очень творческий процесс, сугубо индивидуальный, но и здесь требуется определенная упорядоченность и системность.

#### Упражнение 1.

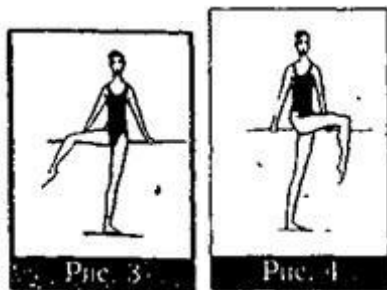
Исходное положение – лицом к станку, ноги в 1 параллельной позиции, положение flat back. Выполняется Demi-plie (рис. 1), plie releve (рис. 2). Вытянуть колени, опуститься на всю стопу и раскрыть стопы в 1 открытую позицию.



Данное упражнение выполняется в 1 и 2 открытой и закрытой позициях ног.

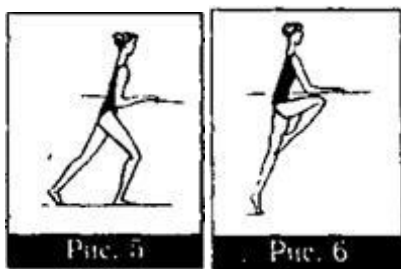
### Упражнение 2.

Исходное положение – спиной к станку, 1 открытая позиция ног. Руки на палке сверху. Выполняется grand battement правой ногой в сторону в положении attitude (рис 3), так же исполнить grand battement перед корпусом, сделав bruch (рис. 4). Повторить упражнение с demi-plie на опорной ноге в момент открытия ноги в сторону. При исполнении необходимо следить за неподвижностью бедер и вытянутым положением стопы.



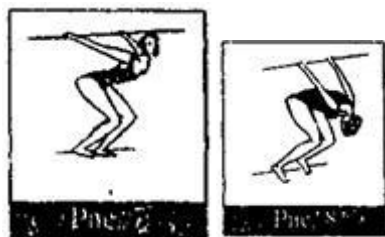
### Упражнение 3.

Исходное положение. – выпад лицом к станку, вес тела на левой ноге., правая нога сзади на полупальцах, колено опорной ноги немного согнуто. Опустить правую ногу на пятку, растянув ахилл (рис. 5), вернуться в исходное положение. Привести правую ногу в passe (параллельно), одновременно подняться на полупальцы опорной ноги (рис. 6), вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, поменяв опорную и рабочую ногу.



### Упражнение 4.

Исходное положение – спиной к станку, ноги во 2 параллельной позиции. Опускать корпус вперед-вниз, одновременно выполняя demi-plie, грудь между коленей (рис. 7). Contraction; резко округлить спину, голову опустить вниз (рис. 8). Вытянуть колени и roll up.



#### Упражнение 5.

Исходное положение – левая рука на палке, боком к станку, 1 открытая позиция ног. Выполнить grand battement вперед-назад, затем то же повторить с demi-plie на опорной ноге во время броска ноги вперед.

#### Современный танец (экзерсиз на середине)

#### Упражнение 1.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног. Руки свободно опущены вдоль тела. Расслабить корпус, drop вперед-вниз, руки касаются пола. (рис. 9), выполняется demi-plie (рис. 10). Вытянуть колени, сохраняя положение рук и корпуса. Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы (рис. 11), затем подъем roll up. Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса, он должен быть максимально расслаблен, позвоночник не должен быть напряжен.



#### Упражнение 2.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, III позиция рук, локти вытянуты, ладони развернуты вовнутрь. Flat back вперед (рис. 12), demi-plie (рис. 13), drop торса вперед-вниз. Опираясь на руки, вытянуть

колени, подъем вверх roll up. Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились на одной прямой линии.



Рис. 12



Рис. 13

### Упражнение 3.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки во II позиции, локти вытянуты. Flat back вперед, bounce, постепенно углубляя наклон (рис. 14). Drop корпуса вниз, bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад (рис. 15). Поднять корпус в положение flat back/



Рис. 14



Рис. 15

### Упражнение 4.

Исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки в подготовительном положении. Выполняется demi-plie, вытянуть колени, перевести стопы в 1 открытую позицию. Затем данное упражнение повторяется во 2 открытой и закрытой позициях.



Рис. 16

### Упражнение 5.

Легкие подскоки на двух ногах, повторить 8-16 раз. Изоляция: музыкальный размер 2/4.

### Упражнение 6.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Наклон вперед (рис. 17), вернуться в исходное положение. Наклон назад, вернуться в исходное положение. Повторить, исполнив наклоны в стороны (вправо и влево) (рис. 18). Повторить, исполняя движения на каждый счет.

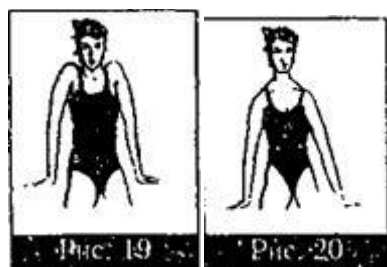


#### Упражнение 7.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Наклоны головы вперед, назад и в сторону, возвращаясь каждый раз в исходное положение. Исполнять движения головой резко.

#### Упражнение 8.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела, кисти согнуты в запястьях (положение flex). Поднять и опустить плечи вверх и вниз (рис. 19), (рис. 20). Обратить внимание на то, чтобы локоть не сгибался во время подъема плеча вверх.

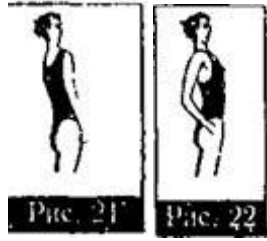


#### Упражнение 9.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела, кисти сжаты в кулак. Thrust плечами вперед (рис. 21),



аналогично назад (рис. 22). Движение необходимо исполнять без смещения



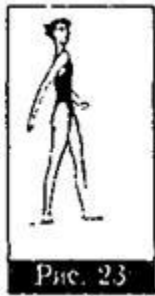
грудной клетки.

Упражнение 10.

Исходное положение – ноги во 2 позиции, руки вдоль торса, кисти сжаты в кулак. Выполняются движения плечами вперед, вверх, назад, вниз.

Упражнение 11.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки в V-положение внизу, ладони направлены вперед, кисть в положении jazz hand. Твист плечами, руки не меняют положения (рис. 23). Резко сменить положение плечей (правое плечо назад, левое плечо вперед).



Упражнение 12.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки в V-положении впереди перед грудью (рис. 24). Повторить упражнение 11.



Упражнение 13.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки вдоль тела, ладони flex. Полукруг плечами из первой крайней точки в крайнюю

заднюю точку. Повторить то же самое из крайней задней точки в переднюю.

#### Упражнение 14.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки во II позиции, локти вытянуты, кисть flex. Смещение грудной клетки вправо (рис. 25) и влево, возвращаясь, каждый раз в исходное положение. Смещается только верх торса, таз остается неподвижным.



#### Упражнение 15.

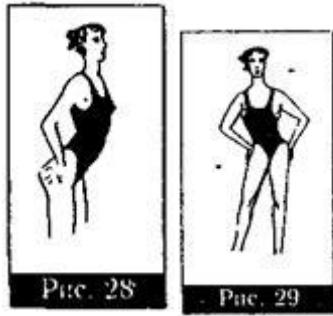
Исходное положение – ноги во 2 параллельной позиции, руки во II позиции, но локти согнуты, предплечья параллельны полу. Выполняется резкий рывок, локти назад за поясницу, грудная клетка вперед (рис. 26). Затем грудная клетка назад, ладони на груди, как бы помогая движению, продавливают грудную клетку назад (рис 27).

#### Упражнение 16.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки в divss-position (ладони на косточках бедер впереди). Повторить упражнения 20 и 21 без помощи рук. Движение вперед-назад и из стороны в сторону.

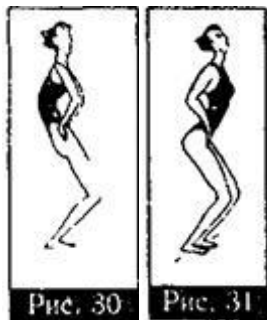
#### Упражнение 17.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки в divss-position (ладони на косточках бедер впереди). Движения грудной клеткой вперед (рис. 28), вправо (рис. 29), назад и влево, возвращаясь каждый раз в исходное положение.



### Упражнение 18.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, *demi-plié* руки в *divss-position*. Thrust вперед (рис. 30) и назад (рис. 31), возвращаясь каждый раз в исходное положение. Повторить из стороны в сторону. Повторить без возвращения в центр: вперед-назад, из стороны в сторону. При всех движениях колени должны оставаться неподвижными, они направлены точно вперед и находятся над стопами, колени согнуты, позвоночник расслаблен.



### Упражнение 19.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, *demi-plié* руки в *divss-position*. Thrust вперед, возврат к центру, вправо и центр (рис. 32). Также назад и влево.



### Упражнение 20.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки во II позиции, локти вытянуты. Сократить запястье (flex), поднять ладонь вверх (рис. 33). Затем опустить ладонь вниз и совершать круговые движения.



#### Упражнение 21.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки во II позиции, локти вытянуты. Круги предплечьями к себе и от себя (рис 34).



Обратить внимание на то, чтобы локти оставались неподвижными и не меняли своего положения, находились на уровне плеч.

#### Упражнение 22.

Исходное положение – 2 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Круг предплечьями к себе, поднимая их до уровня груди. Повторить круг, поднимая руки над головой ладони вверх. Аналогично от себя, опуская руки в исходное положение (рис. 35, 36).



#### Упражнение 23.

Исходное положение -: вес тела распределяется на правой ноге, левая нога согнута в колене и поднята вперед на высоту 15-

20°. Вращательные движения стопой en dedans (рис. 37) и en dehors. Попеременное сокращение и вытягивание стопы (flex, point). Повторить упражнение, поменяв опорную и рабочую ноги. То же самое упражнение повторяется с раскрытием рабочей ноги в сторону и назад.



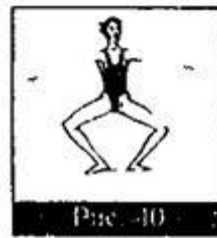
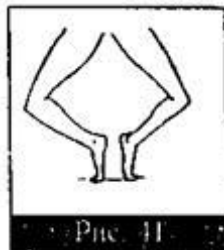
#### Упражнение 24

Исходное положение – 1 открытая позиция ног, руки во II позиции. Поднимание пятки правой ноги (на полупальцах). Оторвать правую ногу от пола на 10°, натянуть стопу (рис. 39).



#### Упражнение 25.

Исходное положение – 2 открытая позиция ног, руки во II позиции. Demi-plie (рис. 40). Pile releve (рис. 41). Вытянуть колени, опуститься на всю стопу. Полупальцы Plie releve. Вернуться в исходное положение.



#### Упражнение 26.

Исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки во II позиции. Battement jete правой ногой вперед, стопа попеременно flex и point (рис. 43).

Повторить в сторону и назад, поменять опорную и рабочую ноги. То же упражнение можно повторить по 1 открытой позиции.



Партер

Упражнение 1.

Исходное положение – frog-position. Наклоны головы в стороны (рис.44), sundari вперед (рис. 45).



Упражнение 2.

Исходное положение. – frog-position. Полукруговые движения головой вправо и влево (шея свободна полукруг свингового характера, т.е. без напряжения и фиксации).

Упражнение 3.

Исходное положение - frog-position. Выполнение круговых движений плечами en dehors и en dedans.

Упражнение 4.

Исходное положение – Frog-position, взяться правой рукой за правую пятку. Открыть правую ногу с помощью руки в сторону (рис. 46). Перевести с помощью руки вперед, в торсе спираль (рис. 47). При это стопа принимает попеременно положения flex, point. Отпустить руку, оставив ногу в предыдущем положении на высоте 45° или 90°. Повторить всё с другой ногой.



### Упражнение 5.

Исходное положение – Frog-position, руки в «замке» на шее. Наклон вперед, округляя спину, коснуться головой стоп, локти поставить на пол (рис. 48). Выпрямить спину диагонально вперед, голова поднята, взгляд направлен вперед. Зафиксировать положение.



### Упражнение 6.

Исходное положение – первая позиция (ноги вытянуты вперед), ладони опираются на пол сзади корпуса на ширине плеч. Поднять плечи вверх, одновременно стопы flex (рис. 49). Одновременно работают стопы, переходя попеременно в положение flex, point.



### Упражнение 7.

Исходное положение – первая позиция (ноги вытянуты вперед), ладони опираются на пол сзади корпуса на ширине плеч. Попеременный твист плечами, смена направления. Продолжить исполнение твиста, меняя направление на каждый счет, одновременно опускаясь на спину и поднимаясь в исходное положение.

## Упражнение 8

Исходное положение – лежать на спине. Grand battement правой ногой вверх, взяться руками за щиколотку (рис. 50), bounce, согнуть колено и взяться руками за пятку (рис. 51). Вытянуть колено и зафиксировать положение. Повторить упражнение с другой ногой.



Рис. 50

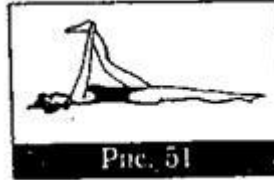


Рис. 51

## Упражнение 9.

Исходное положение – лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль тела. Поднять голову и руки вперед-вверх (рис. 52), вернуться в исходное положение. Поднять таз вверх (рис. 53) (руки фиксируют предыдущее положение), вернуться в исходное положение. Поднять грудную клетку вверх (рис. 54), вернуться в исходное положение. Поднять ноги вверх на 90°, вернуться в исходное положение.



Рис. 52



Рис. 53

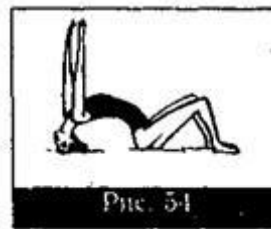


Рис. 54

## Упражнение 10.

Исходное положение – вторая позиция ног, руки во II позиции (рис. 55). Поочередно положения flex, point правой и левой ноги. Поднятие ног над полом, фиксация, возврат в исходное положение.



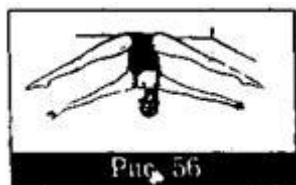
Рис. 55

## Упражнение 11.

Исходное положение – вторая позиция ног, руки во II позиции (рис. 55). 1-4 – Наклонить торс вперед, опора на локти. Зафиксировать



положение. Наклонить торс ниже, опустить плечи на пол, руки раскрыть во II позицию (рис. 56). Зафиксировать положение.



### Упражнение 12.

Исходное положение – Вторая позиция ног, II позиция рук. Наклон вправо, левая рука в III позиции, правая рука перед торсом (рис. 57). Зафиксировать положение. Повторить с другой ногой.



### Кросс. Передвижение в пространстве

Все упражнения исполняются из точки 4 в точку 8 с правой ноги. и из точки 6 в точку 2 с левой ноги.

### Упражнение 1.

Исходное положение – I параллельная позиция ног, demi-plie, руки опущены вдоль тела. Flat step правой ногой вперед, затем небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) (рис. 58). Обратить внимание на строго параллельное держание стоп и коленей. Сохранить неизменной глубину приседания.



### Упражнение 2.

Исходное положение – I параллельная позиция ног, *demi-plie*, руки опущены вдоль тела. Координация *flat step* и головы. Наклон головы вперед-назад на каждые два шага, наклон головы вправо-влево на каждые два шага.

#### Упражнение 3.

Исходное положение – I параллельная позиция ног, *demi-plie*, руки опущены вдоль тела. Координация *flat step* с плечами: с подъемом плеч вверх на каждый шаг, с *thrust* вперед-назад на два шага.

#### Упражнение 4.

Координация *flat step* с *thrust* грудной клеткой вперед (руки в  *jerk-position*). *Thrust* выполняется на каждый шаг.

#### Упражнение 5.

Координация *flat step* с движением таза: вперед - назад на каждый шаг, и влево – вправо.

#### Упражнение 6.

Исходное положение – I параллельная позиция ног, *demi-plie*, руки опущены вдоль тела Удар подушечкой левой стопы перед правой. стопой. Шаг на всю стопу левой ноги. с продвижением вперед. Повторить всё с другой ноги (рис. 59).



#### Упражнение 7.

Исходное положение – I параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Шаг правой ногой вперед. Сгибая правое. колено, одновременно через параллельное *cou-de-pied* (левая нога, сгибаясь в колене, проходит около щиколотки правой ноги.), провести левой ногой

вперед, носком в пол и вытянуть колени. Всё повторить в обратном порядке, ставя ногу сзади на носок (рис. 60).



Упражнение 8. На середине зала.

Исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Попеременное сгибание и вытягивание коленей. Это движение (bounce) напоминает движение пружины.

Упражнение 9.

Исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Выполнение небольшого сгибания коленей, одновременно с шагом правой ноги вправо колени вытягиваются. Приставные шаги с работой коленей. Повторить вперед-назад. Соединить шаги из стороны в сторону и вперед-назад.

Исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки свободно опущены вдоль тела. Приставные шаги из упражнения 9 скоординировать с перекрестными движениями руками (рис. 61).



### 2.3. Разработка образовательной программы по современной хореографии в системе дополнительного образования детей

Образовательная программа — согласно Федеральному закону № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Основная образовательная программа (ООП) образовательного учреждения определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени общего образования, высшего образования (по каждому направлению (специальности) и уровню) и реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме движений» разработана и реализуется с 2016 года. Корректируется каждый год в соответствии с изменениями, применяемыми к дополнительным программам. Программа имеет художественную направленность, разработана на основании документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014N41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ МОиН РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020г.»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ «ДСОШ №55» г. Челябинска.

Содержание программы направлено на развитие физических данных учащихся, раскрытие их творческих способностей, познавательной активности, воспитание культуры поведения.

Актуальность программы – в современном мире двигательная активность очень важна для детей младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте происходит активный рост и развитие физического и эмоционального состояния организма. В процессе занятий дети овладевают специальными сценическими, пластическими, исполнительскими навыками, совершенствуют мышечно-двигательный аппарат, закаляют волю, характер, развивают эстетический вкус, трудолюбие, становятся более собранными и ответственными. Курс обучения помогает обучающимся открыть в себе новые чувства и

ощущения, пробуждает стремление к совершенствованию, раскрытию личностного потенциала.

Данная программа отличается тем, что в ней соединены 3 предмета – ритмика, классический танец и модерн для более углубленного изучения пластической культуры, полноценного развития физических возможностей. В программе особое место уделяется импровизационной деятельности как важнейшему аспекту творческого развития воспитанников.

Цель образовательной программы: «Развитие пластической, эмоционально-познавательной и творческой сферы обучающихся, воспитание культуры поведения, общения».

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий;
- обучение основам партерной пластики;
- знакомство с основами пластических видов искусства.

Развивающие:

- развитие общих двигательных навыков: точности движения, правильного распределения мышечных усилий, чувства баланса, координации, скорости и инерции;
- развитие мизансценического мышления и пластического воображения;
- формирование и развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности и пластичности.

Воспитательные:

- формирование любви к хореографическому искусству, интереса к его прошлому и настоящему;

- воспитание культуры поведения и общения, умения ребенка работать в коллективе
- воспитание эстетического вкуса;
- формирование любви к искусству в различных его проявлениях

#### Методическое обеспечение программы

При выборе методов, приемов, подходов реализации программы учитываются возрастные, психологические, физические особенности учащихся.

Используются такие методы как словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (иллюстрации, демонстрации), практические (упражнение, показ, игра, тренинг, импровизация).

На занятиях групповая форма обучения, где применяются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- освоение двигательных навыков;
- освоение партерной пластики;
- знание основ пластических видов искусства.

Метапредметные:

- освоение точности движения, правильного распределения мышечных усилий, чувства баланса, координации, скорости и инерции;
- развитие мизансценического мышления и пластического воображения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности и пластичности.

Личностные:

- знание о многонациональной России и ее уникальной культурной общности;

- развитое чувство любви к родному краю, интереса к его прошлому и настоящему;

- воспитанность культуры поведения и общения, умения ребенка работать в коллективе.

Предмет «Основы классического танца с элементами пластики», первый год обучения. Учебно-тематический план (Таблица 1).

Таблица 1

| Тема  | Общее кол-во часов                    | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|---|---------------------------------------|--------|----------|----------------------------|
| Тема 1. Вводное занятие<br>- Инструктаж по ТБ   | 2                                     | 2      |          | Опрос                      |
| Тема 2. Азбука музыкального движения  | 6                                     | 1      | 5        | Викторина                  |
| Тема 3. Партерный экзерсис<br>- Упражнения для спины<br>- Растяжка  | 12<br>5<br>7                          | 1      | 11       | Открытое занятие           |
| Тема 4. Экзерсис у станка<br>- demi plie и grand plie<br>- battement tendu<br>- battement tendu jete<br>- rond de jambe par terre<br>- releve lent<br>- grand battement jete<br>- Развитие шага | 26<br>4<br>4<br>4<br>4<br>2<br>2<br>6 | 2      | 24       | Опрос                      |
| Тема 5. Экзерсис на середине<br>- demi plie   | 18<br>4<br>2                          | 1      | 17       | Открытое занятие           |



|                                       |    |   |    |                           |
|---------------------------------------|----|---|----|---------------------------|
| - battement tendu                     | 2  |   |    |                           |
| - battement tendu jete                | 2  |   |    |                           |
| - rond de jambe par terre             | 2  |   |    |                           |
| - grand battement jete                | 6  |   |    |                           |
| - port de bras                        |    |   |    |                           |
| Тема 6. Allegro                       | 12 | 1 | 11 | Открытое занятие          |
| - temps leve sauté                    | 4  |   |    |                           |
| - changement de pieds                 | 4  |   |    |                           |
| - pas echappe                         | 4  |   |    |                           |
| Тема 7. Пластическое воспитание       | 23 | 2 | 21 | Соревнование              |
| - Упражнения par terre                | 7  |   |    |                           |
| - Вращения                            | 8  |   |    |                           |
| - Элементы акробатики                 | 8  |   |    |                           |
| Тема 8. Ритмика с элементами пластики | 22 | 2 | 20 | Открытое занятие          |
| - Упражнения на равновесие            | 6  |   |    |                           |
| - Упражнение на координацию           | 8  |   |    |                           |
| - Танцевальные комбинации             | 8  |   |    |                           |
| Тема 9. Импровизация                  | 19 | 1 | 18 | Демонстрация своих этюдов |
| - Ориентация в пространстве           | 4  |   |    |                           |
| - Упражнения на взаимодействие        | 6  |   |    |                           |
| - Творческие этюды                    | 9  |   |    |                           |
| Тема 10. Итоговое занятие             | 2  |   | 2  | Контрольное               |

|                                     |         |    |     |                   |
|-------------------------------------|---------|----|-----|-------------------|
|                                     |         |    |     | занятие           |
| Промежуточная (итоговая) аттестация | 2       |    | 2   | Творческая работа |
| Всего:                              | 144 час | 13 | 131 |                   |

Содержание тем предмета «Основы классического танца с элементами пластики»

#### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков. Понятие классического танца, его особенности.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания).

#### Тема 2. Азбука музыкального движения

Теория: Объяснение музыкального размера, отсчет тактов. Слушание отрывков музыкальных произведений.

Практика: Выделение сильной доли хлопками, ударами стопой. Исполнение различных шагов, прыжков, движений под музыку разного темпа, характера и тактового размера. Игра «Фигура замри». Игра «Сова». Тренинг на умение отображать музыку движениями.

#### Тема 3. Партерный экзерсис

Теория: Значение партерного экзерсиса, как развития физического аппарата ребенка. Принцип работы суставов и мышц человеческого тела.

Практика: Упражнения на улучшение осанки, укрепление мышц стопы. Развитие гибкости: упражнения «кошечка», «кораблик», «коробочка». Развитие выворотности, шага, силы ног: растяжки, складки, упражнения «лягушка», «бабочка», grand battement jete, releve lend.

Расслабление и напряжение мышц: упражнения «король-старичёк», «деревянная кукла – тряпочная кукла», «ёлочка».

#### Тема 4. Экзерсис у станка

Теория: Объяснение правильного исполнения каждого движения классического экзерсиса у станка, постановки корпуса.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы лицом к станку. Изучение preparation, подготовительного движения руки. Изучение позиций ног: 1, 2 и 5 позиции ног. Изучение движений классического танца: demi plie и grand plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, releve lent, grand battement jete. Развитие шага: растяжки, складки.

#### Тема 5. Экзерсис на середине

Теория: Объяснение правильного исполнения движений классического экзерсиса на середине, постановки корпуса и принципов равновесия.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы. Изучение позиций рук: подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук. Развитие пластичности рук: 1 port de bras, 2 port de bras. Изучение движений на середине: demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, grand battement jete.

#### Тема 6. Allegro

Теория: Объяснение правильной постановки корпуса, работы головы, рук и ног.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы. Изучение прыжков: temps leve sauté по 1, 2 и 5 позициям, changement de pieds, pas echarpe на вторую позицию.

#### Тема 7. Пластическое воспитание

Теория: Объяснение значения хореографической и пластической культуры в культурах мира. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Изучение параллельных позиций ног, различных положений рук. Игра на отображение музыки движениями рук. Изучение движений *parterre* (на полу): скручивания тела, перекаты, растяжки, упражнения «самолетик», «рыбка», «лодочка». Изучение вращений: прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, «березка», отжимания, качание прессы.

#### Тема 8. Ритмика с элементами пластики

Теория: Понятие равновесия, типы, значение равновесия. Понятие координации, темпа и ритма движения.

Практика: Развитие устойчивости, равновесия: упражнения стойки на одной ноге, на полупальцах. Изучение упражнений на координацию тела: шаги с хлопками, прыжки с добавлением движений рук, галоп в повороте, танцевальные комбинации, чередование исполнения быстрых и медленных движений. Игра-тренинг на снятие мышечных зажимов.

#### Тема 9. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов. Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций.

#### Тема 10. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

#### Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: показ творческих работ и выполнение воспитанниками творческих заданий, построенных на основе изученного материала.

Осуществление оценки результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

Будут знать:

1. Основные понятия, ключевые слова.
2. Название движений, их перевод и основное значение.
3. Правила исполнения движений.

Овладеют способностями:

1. Словесно описать движение, находя в нем главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).

Предмет «Модерн», второй год обучения. Учебно-тематический план (Таблица 2).

Таблица 2

| Тема  | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|---|--------------------|--------|----------|----------------------------|
| Тема 1. Вводное занятие<br>- Инструктаж по ТБ   | 2                  | 1      | 1        | Опрос                      |
| Тема 2. Музыкальное движение<br>- Разминка<br>- Маховые и пружинные движения<br>- Пластика тела | 12<br>4<br>4<br>4  | 1      | 11       | Открытое занятие           |
| Тема 3. Пластическое воспитание   | 25<br>9            | 2      | 23       | Открытое занятие           |

|                                       |    |   |    |                           |
|---------------------------------------|----|---|----|---------------------------|
| - Упражнения parterre                 | 8  |   |    |                           |
| - Вращения                            | 8  |   |    |                           |
| - Элементы акробатики                 |    |   |    |                           |
| Тема 4. Ритмика с элементами пластики | 16 | 2 | 14 | Открытое занятие          |
| - Упражнения на выносливость          | 4  |   |    |                           |
| - Упражнение на координацию           | 4  |   |    |                           |
| - Танцевальные комбинации             | 8  |   |    |                           |
| Тема 5. Элементы модерн танца         | 29 | 4 | 25 | Открытое занятие          |
| - Партерная техника                   | 8  |   |    |                           |
| - Упражнения на работу корпуса        | 8  |   |    |                           |
| - Работа стопы                        | 4  |   |    |                           |
| - Комбинации                          | 9  |   |    |                           |
| Тема 6. Импровизация                  | 20 | 2 | 18 | Демонстрация своих этюдов |
| - Ориентация в пространстве           | 6  |   |    |                           |
| - Упражнения на взаимодействие        | 6  |   |    |                           |
| - Творческие этюды                    | 8  |   |    |                           |
| Тема 7. Освоение пространства         | 18 | 1 | 17 | Соревнование              |
| - Партерные комбинации                | 6  |   |    |                           |
| - Прыжковые комбинации                | 6  |   |    |                           |
| - Танцевальные                        | 6  |   |    |                           |

|   |                   |    |     |                        |
|---|-------------------|----|-----|------------------------|
| комбинации  |                   |    |     |                        |
| Тема 8. Творческие постановки<br>- Комбинации движений<br>- Рисунки и сценические переходы<br>- Танцевальная композиция | 18<br>6<br>4<br>8 | 1  | 17  | Концертное выступление |
| Тема 9. Итоговое занятие  | 2                 |    | 2   | Контрольное занятие    |
| Промежуточная (итоговая) аттестация   | 2                 |    | 2   | Творческая работа      |
| Всего:  | 144 час           | 14 | 130 |                        |

### Содержание тем предмета «Модерн»

#### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков. Понятие модерна и его особенностей.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания).

#### Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Объяснение взаимосвязи музыки и движения, отображения музыки пластически и эмоционально. Значение разминки как разогрева тела для занятий физическими упражнениями.

Практика: Разучивание разминки. Изучение прыжковых движений: прыжки в повороте, «разножка», «поджатые», «поджатые» в повороте.

Освоение плавных движений через комбинацию на пластику тела. Освоение маховых и пружинных движений: «пружинка», пружинистые шаги, grand battement, «моталочка». Игры на развитие эмоциональности и пластичности: «Импровизация», «Делай как я», «Сова», «Животный мир».

### Тема 3. Пластическое воспитание

Теория: Объяснение значения хореографической и пластической культуры в культурах мира. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Игра на отображение музыки движениями рук. Изучение движений *par terre* (на полу): скручивания тела, перекаты, «swing», растяжки, упражнения «самолетик», «рыбка», «лодочка». Изучение вращений: полуповороты, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, «березка», отжимания, качание пресса. Развитие координации с помощью комбинации на сочетание движений всего тела.

### Тема 4. Ритмика с элементами пластики

Теория: Понятие выносливости. Значимость разогрева мышц перед занятиями.

Практика: Разучивание тренажа на выносливость, разогрев тела. Развитие устойчивости, равновесия: упражнения стойки на одной ноге, на полупальцах. Изучение упражнений на координацию тела: шаги с хлопками, прыжки с добавлением движений рук, галоп в повороте, танцевальные комбинации, чередование исполнения быстрых и медленных движений. Игра-тренинг на снятие мышечных зажимов. Развитие пластичности, мягкости через комбинации.

### Тема 5. Элементы модерн танца

Теория: Понятие танца модерн, его развитие и становление в хореографической культуре. Изучение основных терминов, принципов выполнения движений.



Практика: Изучение основ партерной техники: перекаты, перемещения, проезды по полу. Упражнения на работу корпуса: контракция, релакция. Принципы работы стопы: развитие эластичности ахиллового сухожилия. Разучивание plie с работой корпуса, комбинаций rond и swing, прыжковых комбинаций.

#### Тема 6. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов, этюды, построенные на сменах рисунков. Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций.

#### Тема 7. Освоение пространства

Теория: Понятие пространства, сценического пространства. Понятие «зритель», исполнение лицом к зрителю.

Практика: Изучение комбинаций на освоение пространства: партерная комбинация с перемещениями, прыжковая комбинация в продвижении, танцевальная комбинация. Тренинг на ориентацию в пространстве, смена места зрителя.

#### Тема 8. Творческие постановки

Теория: Понятие танец, его история. Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Изучение основных рисунков танца.

Практика: Разучивание рисунков и сценических переходов, движений, комбинаций. Создание танцевальной композиции на основе выученного материала. Создание учащимися творческих миниатюр и этюдов.

## Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

### Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: показ творческих работ и выполнение воспитанниками творческих заданий, построенных на основе изученного материала. Осуществление оценки результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

Будут знать:

1. Основные понятия, ключевые слова.
2. Название движений, их перевод и основное значение.
3. Правила исполнения движений.

Овладеют способностями:

1. Словесно описать движение, находя в нём главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).
4. Импровизировать под различную музыку в различных образах

### 2.3. Разработка открытого урока

На открытом занятии были задействованы 20 девочек, возраст 7-10 лет. Тема: «Современный танец как способ выражения чувств посредством классической музыки».

Задачи:

- обучить учащихся выполнять основные движения современного танца в соответствии с изменением характера музыки
- формировать у учащихся знания и представления о современном танце как о самобытном способе выражения мыслей и чувств
- - развивать у учащихся умения слушать музыку и выполнять движения в зависимости от характерного звучания музыки.
- формировать у воспитанников навыки к танцевальной импровизации
- - воспитывать у учащихся любовь к инструментальной и классической музыке,

Ход урока.

1. Построение. Поклон. Объявление темы и задач урока.

2. Основная часть. Экзерсис у станка и на середине.

Педагог: «Ребята, сегодня на уроке мы будем слушать разную музыку (классическую и современную, музыку без слов и звуки природы) и танцевать современную хореографию, и говорить о том, как они сочетаются или не сочетаются между собой. Но без классического танца нам не обойтись. Давайте вспомним и повторим основные комбинации классического танца у станка. А затем видоизменим их, и на середине зала попробуем изобразить уже новые движения под разную музыку. Основная задача – повторение и закрепление полученных двигательных навыков. Воспитанники выполняют разогрев у станка. Педагог: «А сейчас давайте повторим наиболее часто встречающиеся движения современного танца. Помните, ребята, наша с вами задача состоит не только в том, чтобы четко выполнять движения, но выполнять их в соответствии с характерным оттенком музыки». Педагог показывает простые комбинации, ученики повторяют.

На середине выполняются движения и комбинации из блока «Современный танец. Экзерсис на середине».

### 3. Творческая работа. Партнеринг.

Педагог: «А сейчас мы попробуем с вами не только выполнять движения современного танца, но и попытаемся взаимодействовать друг с другом». Воспитанники делятся на пары и выполняют те же простейшие комбинации современного танца в следующих положениях:

- Стоя друг за другом на разных уровнях. Один воспитанник начинает комбинации на полу (на одном и двух коленях), второй выполняет те же движения, находясь позади и в полный рост;
- Лицом друг другу.
- Лицом друг к другу (зеркальное отражение)
- Спиной друг к другу

При выполнении всех упражнений педагог меняет музыкальное сопровождение. Допускается использование не только музыкального материала, но и различные звуки (пение птиц, шум воды и т. д), также возможно проведение упражнения без музыки.

Педагог: «А теперь давайте придумаем какую-нибудь ситуацию, которую мы сможем воплотить в танце. Например, Катя получила плохую оценку по математике и расстроилась. А Маша пытается ее утешить и помочь исправить оценку. Как бы вы это изобразили? А какая бы музыка нам подошла под эту ситуацию?» Сначала дети моделируют ситуацию на бытовом уровне. Затем добавляется соответствующее музыкальное сопровождение, и педагог предлагает варианты взаимодействия в паре.

Используются такие приемы партнеринга как:

- Спина к спине. Воспитанники становятся спинами друг к другу, и должны двигаться вместе, не разъединяясь.
- Взявшись за руки. Воспитанники выполняют движения не отпуская рук. Движения могут быть разнообразными, на разных уровнях

- «Падай-лови». Воспитанники двигаются на разных уровнях (верх-низ), периодически меняясь местами. Во время смены уровней один помогает другому подняться или опуститься.
- «Доверие». Один воспитанник из пары закрывает глаза, второй аккуратно водит его по залу в разных направлениях. Этот прием помогает ребенку научиться чувствовать пространство, не бояться доверять напарнику, вслушиваться в музыку и синхронизировать ее со своими движениями.
- Импровизация. В современном танце импровизации отводится особая роль. Это считается первозданным способом понимания и прочувствования музыки. Рождение танца здесь и сейчас, в данный момент времени, есть истинная передача ощущений услышанного. Воспитанникам предлагаются разные варианты музыкального сопровождения, под которые им необходимо поимпровизировать, что значит проникнуться музыкой и дать волю движениям тела. По сколько импровизация является сложным элементом танца, в младшем школьном возрасте уместно будет предлагать детям импровизировать всем вместе. Воспитанники становятся по кругу, отвернутыми от центра (каждый смотрит в свою сторону) и танцуют, не обращая внимания на других участников. Также широко используется метод импровизации с закрытыми глазами. Если у воспитанников уже есть опыт импровизации, можно предлагать ее каждому воспитаннику отдельно. Остальные участники группы становятся зрителями. Такой прием помогает ребенку раскрепоститься, не бояться быть самим собой в танце. А также воспитывает умение поддерживать и сопереживать друг другу, чувствовать себя частью команды, единого целого.

Импровизация также может быть образная. Детям предлагается определенный образ или ситуация, которую они изображают.

Педагог: «Давайте представим, что мы – зернышко, которое произрастает и превращается в прекрасный цветок. Представили? Давайте попробуем это показать. Давайте я посмотрю, какие они у вас. А музыка нам

поможет». Включается музыкальное сопровождение и дети приступают к заданию.

#### 4. Постановочная работа.

В постановочной работе можно использовать два пути:

- Создание этюда с четкими указаниями педагога;
- Создание этюда самими воспитанниками и с рекомендациями педагога.

Выбор пути формирования этюда зависит от уровня танцевального развития обучающихся, а также от их успехов в течение всего открытого занятия. Педагогу необходимо проанализировать проделанную на занятии работы и оценить, на сколько дети готовы или не готовы к созданию этюда совместно с педагогом. В таком случае постановочная работа педагога будет скорее носить рекомендательный характер. Если педагог высоко оценивает творческую составляющую воспитанников, то выбирает музыкальный материал и рекомендует небольшой этюд на основе полученных знаний и навыков воспитанниками. Каждый ребенок выполняет определенную задачу. Кто-то работает в паре, выполняя изученные движения партнеринга, кто-то танцуют хореографию, предложенную педагогом, кто-то импровизирует. Педагог распределяет роли и образы либо представляет выбор самим участникам. По сигналу педагога или после смены музыки участники группы могут меняться ролями.

Создание хореографического этюда с четкими указаниями педагога является распространенным методом постановочной работы. И композицию, и хореографию, и образ предлагает участникам группы сам педагог. К примерам этюдов можно отнести следующее:

- Хореографическая миниатюра «Весеннее превращение». Музыкальное сопровождение: звуки природы и Ludovico Einaudi – Experience.

- Этюд «Где-то в джунглях». Музыкальное сопровождение Shakira – Waka Waka
- Этюд «Оркестр». Музыкальное сопровождение А.Вивальди – Летняя гроза (современная обработка).
- Этюд «Пчелиная семейка».
- Этюд «Кукольный дом»

#### 5. Подведение итогов.

По завершению урока педагог задает вопросы: «Ребята, что нового мы с вами сегодня узнали? Что вам запомнилось больше всего? Что было сложным, а что легким?». Обратная связь в творческом процессе играет важную роль. Воспитанники делятся своими впечатлениями, тем самым дают почву для размышлений педагогу, обозначают пути для дальнейшего развития коллектива. По итогу занятия все участники получают памятные грамоты за участие в открытом занятии и успешном выполнении всех заданий.

6. Самооценка детей своего творчества. Педагог: «А сейчас я предлагаю вам создать на доске хоровод из цветов, которые соответствуют вашему настроению: красный – тема интересная, важная; жёлтый – узнал много нового; синий – мне было комфортно; зелёный – мне было трудно.

#### 7. Заключительная часть. Поклон.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования, с учетом возрастных и гендерных особенностей детей 7-10 лет, реализовывалась образовательная программа по обучению хореографическому искусству, в которой синтезировались методики классического и современного танца. Особое положение в этом ключе уделялось такому приему как импровизация. В исследовании приняли участие 20 детей (7-10 лет), занимающиеся хореографией в течение 1-2 лет. Проведенное исследование показало, что применение методики преподавания современного танца, а также синтез современного и классического танца оказывают положительное влияние на физическое развитие и эмоциональное состояние детей. Разработанная образовательная программа позволяет приобщать детей как к классическому, так и современному танцу. А такой метод обучения как импровизация, позволяет ребенку лучше ориентироваться в пространстве, избавляться от зажимов и блоков. Более того, проводимые занятия современным танцем способствовали более выраженному развитию пластичности, танцевальности, гибкости, выносливости, умению двигаться в характере музыки.

Таким образом, нами доказана эффективность современного танца в гармонизации физического развития, в формировании качеств, необходимых для успешного овладения детьми, занимающихся в системе дополнительного образования хореографией, сложными танцевальными движениями, а также в развитии психологических процессов и культурных навыков. Подводя итоги о специфике работы педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста необходимо отметить, что в ходе нашего исследования поставленные задачи решены, цель исследовательской работы достигнута.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асабин, А. М. Методика педагогического руководства художественно-творческим коллективом. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004. – С 150.
2. Барышникова, Т.А. Основы хореографии. – М., 2001. – С 272.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). – М: ИЦ «Академия», 2002. – С. 393-398.
4. Бекина, С. И. Музыка и движение. – М., 1983. – С 31-36.
5. Богданов, Г. Ф., Формы совершенствования организационной и учебно-воспитательной работы в самодеятельных хореографических коллективах. – М.: ВНИЦНТИ КНР, 1982.
6. Боголюбская, М.С. Учебно–воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. - М, 1982.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – Москва : Просвещение, 2018. – 464 с.
8. Бужигеева, М.Ю. Гендерные особенности детей на начальном этапе обучения // Педагогика, 2002. – №8.
9. Бухвостова, Л. В. Мастерство хореографа: Учебное. пособие. – Орел, 2004. – С 29-47.
10. Воробьева, Д.И. Формирование у детей младшего школьного возраста умений самостоятельно планировать совместную деятельность / Д.И.Воробьева. Ленинград: 2015. – С. 3-15.
11. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: СОЮЗ, 1997. – С 96-98.
12. Гиршон, А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. –М: Альманах 1, 1999. – С 95-113.

13. Евдак, О. П. Креативное развитие личности: Игровые методы формирования творческого и интеллектуального потенциала: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2007. – С 119-121.
14. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С 447.
15. Ивлева, Л. Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе: Учебное пособие для студентов специализации «Хореография» вузов и училищ культуры. – Челябинск, 1997. – С. 76-87
16. Ивлева, Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учебное пособие. – Челябинск, 2004. – С 65-68.
17. Измайлова, И. К. Реализация педагогических технологий в процессе обучения учащихся хореографических образовательных учреждений // Право и образование. – 2006. - №4. – С. 130-141.
18. Кох, И. Э. Основы сценического движения, 1970. – С.41.
19. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование – Ч. 1. – Дубна, 1997. – С. 206.
20. Лифиц, И. В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999. – С. 36-39.
21. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии. – М., 1979. С. 31.
22. Мухина, В.С. Детская психология. – Москва : ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2010. – С. 52.
23. Надолинская, Л.Н. Влияние гендерных стереотипов на воспитание и образование // Педагогика, 2004. – №5. – С. 12-15
24. Нарская, Т. Б. – Классический танец: Учебно-методическое пособие-Челябинск, 2002.- С 154.
25. Немов, Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 143.
26. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира и взрослых. – СПб Издательство «Питер», 2016. – 288с.

27. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания. – М: АлтГАКИ, 2010. – С. 65.
28. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – С. 80.
29. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – С. 256.
30. . Фомин, Н.А. Физиологические основы физического воспитания. – М., 1981. – С. 44-45.
31. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т.4, 2-е изд. – Москва : Генезис, 2011. – 160 с.
32. Хендрикс, К. Танцевально-двигательная терапия. – М., 2004. – С. 64-69.
33. Цукерман, Г.А., Елизаров Н.В. О детской самостоятельности // Вопросы психологии. – Москва : 2010. – №6. – С. 10-21.
34. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985. — С. 416.
35. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. – 2004. – С. 340.