

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»**

Утверждаю  
Директор Центра  
**Ю.М. Лившиц**  
«1» сентября 2015 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ФЛАМЕНКО»  
(ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ)**

**Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Григорьева Татьяна Львовна**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Возраст воспитанников: 7 – 15 лет**

**Москва, 2015 год**

*Изменения внесены 17.01.2018г.*



## **Пояснительная записка**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Программа «Фламенко» Танцевального коллектива «Палитра» **художественной направленности** разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

#### **1.2. Уровень освоения программы**

Программа реализуется в 3 этапа:

I этап (1 год обучения) – ознакомительный уровень

II этап (2 года обучения) – базовый уровень

III этап (2 года обучения) – углублённый уровень

#### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Основное направление Программы – испанские (фламенко) танцы. Фламенко – танцевальный стиль испанских цыган. Исполнителей в нём привлекает зрелищность, эффектность, темпераментность. Именно в заснеженной России танцевание фламенко очень популярно, видимо, нам не хватает в повседневной жизни огня и яркости, которые присущи испанским и цыганским танцам. Очевидно, что обучение стилю фламенко является редким явлением в хореографическом воспитании детей системы дополнительного образования.

Программа ориентирована на восполнение потребностей детей в освоении танцевальной техники Фламенко, углубление и расширение знаний о традициях Фламенко, отработку и

совершенствование полученных навыков по основной образовательной программе, освоение новых, более сложных танцевальных движений: дроби со сложным ритмическим рисунком и координацией движения, резкие вращения с точной остановкой, смена темпа движений, техника рук.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

##### **Обучающие направления деятельности**

Программа обучения включает три основных обучающих направления:

- а) Основы классического танца**
- б) Основы партерной гимнастики**
- в) Основы танцев фламенко**

#### **1.5. Цель программы**

**Цель программы** – совершенствование основ танцевального мастерства воспитанников, посредством отработки техники классического танца, танцев фламенко и партерной гимнастики.

#### **1.6. Задачи программы**

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

##### ***Воспитывающие:***

1. Укреплять интерес и любовь воспитанников к народному танцу.
2. Активизировать у детей потребность к активному физическому образу жизни.
3. Развивать выносливость, выдержку, самодисциплину обучающихся.

##### ***Обучающие:***

1. Углублять знания воспитанников о традициях испанской народной культуры.
2. Совершенствовать у детей технику исполнения элементов и движений:
  - классического танца,
  - танцев фламенко,
  - партерной гимнастики.

##### ***Развивающие:***

- Содействовать активному оздоровлению и исправлению природных физических недостатков воспитанников.
- Совершенствовать танцевальные задатки и способности детей.
- Актуализировать творческие способности воспитанника.
- Углублять профессиональный интерес обучающихся к народному танцу.

#### **1.7. Категория обучающихся**

Программа адресована учащимся 7 - 15 лет.

## 1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 5 лет обучения.

I этап (1 год обучения) – ознакомительный уровень

II этап (2 года обучения) – базовый уровень

III этап (2 года обучения) – углублённый уровень

**Реализация программы опирается на следующие принципы:**

- *поступенность* развития профессиональных данных у учащихся;
- *постепенность* увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- строгая последовательность в овладении материала;
- систематичность и регулярность занятий;
- *целенаправленность* учебного процесса;
- *наглядность и доступность* преподавания учебного материала и др.

## 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме с наполняемостью до 12 человек на I и II этапах обучения, и до 10 человек на III этапе обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## 1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения воспитанник среднего уровня подготовки демонстрирует:

***Достижения в области воспитания:***

1. Устойчивый (профессиональный) интерес и любовь к народному танцу.
2. Постоянную потребность к физически активному образу жизни.
3. Проявление навыков социокультурного общения и толерантного отношения к своему окружению.
4. Умение работать в творческом коллективе.

***Достижения в области обучения:***

**Отшлифованное владение новыми элементами и движениями:**

Классического танца: Demi и grand plie из I, II, IV, V позиций ног. Battements tendue во всех направлениях. Battements tendue jetes во всех направлениях. Rond de jambe par terre. Battements frappe. Battements tondues. Releve lent на 90 градусов. Grand battements jetes

Танцев фламенко: Работа рук: движения с раскрытой кистью, движения с вращением кисти по всем направлениям. Хлопушки. Дробные выстукивания: основной ход (дробный), различные варианты дробей с флик-фляк, дробь «накрест» с работой пятки опорной ноги, трилистник, дробь с разворотом ноги, дробь «горох», каблук – носок –

опорная – вниз, стопа – каблук - носок (вперед, назад). Сочетание работы рук с дробными выстукиваниями. Вращения на месте и по диагоналям. Упражнения с кастаньетами, с веером, с шалью. Основной ход с различным ритмическим рисунком: стопа – пятка - приставить с двумя и тремя переступаниями.

Партерной гимнастики: Grand battements во всех направлениях (лежа на спине, боку и животе). Фиксирование ног на первой ступеньке (лежа на спине). Подъем ног по ступенькам, фиксация за головой (лежа на спине). Мостик, стоя на коленях

***Достижения в области развития:***

1. Улучшение осанки, растяжки, гибкости корпуса, силы рук, ног, корпуса, физической выносливости, высокой работоспособности.
2. Ярко развитые танцевальные способности и возможности (пластичность, скоординированность движений, ритмичность, музыкальность)

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план I (ознакомительного) этапа

Тема занятий	Количество часов		Всего	Форма аттестации (контроля)
	Теория	Практика		
I. Основы классического танца	1	10	<b>11</b>	<b>Просмотр</b>
II. Основы танцев фламенко	2	52	<b>54</b>	<b>Просмотр</b>
III. Основы партерной гимнастики	1	10	<b>11</b>	<b>Просмотр</b>
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	

### 2.2. Содержание учебного плана I (ознакомительного) этапа

#### I. Основы классического танца

**Теория:**

Как влияют упражнения у станка на нашу осанку. Расположение корпуса, рук, ног, головы при выполнении упражнений у станка — лицом к нему.

**Практика:**

- Demi и grand plie из VI и I позиции ног.
- Releve.
- Battements tendu из I позиции ног в сторону.
- Releve lent на 45 градусов из I позиции ног в сторону.

#### II. Основы танцев фламенко

**Теория:**

Почему испанские танцы так популярны в России? Как влияют танцы фламенко на развитие нашей осанки.

**Практика:**

— Движение кистью «игра на пианино», вращение кистью в кулаках, вращение кистью с открытыми пальцами в I позиции рук.

— Фиксированные позы: руки в подготовительной (обратной) позиции — руки локтем вперед.

**Элементы танца**

*а) Хлопанье*

— Удар, два хлопка.

— Удар, хлопок.

— Удар, два хлопка, удар, два хлопка, удар, хлопок.

— Хлопушка с ударом о корено.

*б) Дроби*

— Носок, пятка.

— Пятка, носок, пятка.

— Стопа, пятка, приставить.

— «Накрест».

— Стопа, пятка, приставить с двумя переступаниями.

— Носок, пятка по диагонали.

— Вращение на месте: нога накрест, поворот.

— Вращение по диагонали: по точкам.

**III. Основы партерной гимнастики**

**Теория:**

Как правильно сидеть и лежать на коврик: положение корпуса, головы, рук и ног.

**Практика:**

— Работа стопы.

— «Лягушка» сидя.

— «Лягушка» лежа на спине, лежа на животе.

— Наклоны корпуса из стороны в сторону, сидя в шпагате.

**2.1. Учебный план II (ознакомительного) этапа**

Тема занятий	Количество часов		Всего	Форма аттестации (контроля)
	Теория	Практика		

I. Основы классического танца	1	10	11	Просмотр
II. Основы танцев фламенко	2	52	54	Просмотр
III. Основы партерной гимнастики	1	10	11	Просмотр
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	

## Содержание учебного плана II (ознакомительного) этапа

### I. Основы классического танца

#### Теория:

- Как связаны между собой упражнения у станка и движения танца на середине
- Как использовать навыки, приобретённые при выполнении упражнения у станка на середине

#### Практика:

- Battements tendue из I позиции ног вперед, в сторону, назад (лицом к станку)
- Battements tendue jetes из I позиции ног в сторону (лицом к станку)
- Demi rond de jambe par terre (лицом к станку)
- Releve lent на 90 градусов из I позиции (в сторону, назад)

### II. Основы танцев фламенко

#### Теория:

- Выражение характера и образа танца в характерной мимике и жестах фламенко

#### Практика:

- Основной ход танца «Севильяна» (Sevilianas). Положение ног, рук и корпуса. Основные движения рук. Базовые движения Сапотеадо (Sanoteado). Характерные вращения на месте. Фиксирование позиций из обратной подготовительной в II, из II в III. Руки в III позиции (кистью вверх, кистью вниз)

#### *Дроби:*

- стопа, пятка, пятка
- стопа, каблук, опорная
- стопа, пятка, пятка с переступаниями
- полупалец, пятка, пятка

#### **Выпады:** простые, с работой пятки опорной ноги

- Чередование сокращённого подъема с расслабленной стопой. Выстукивания

пятками расслабленной стопы. Работа пятки опорной ноги

- Соединение простейших дробей с движениями рук
- Вращение на месте. Вращение по диагонали

### **III. Основы партерной гимнастики**

#### **Теория:**

- Методика выполнения упражнений
- Почему растяжки выполняются только при разогретых мышцах

#### **Практика:**

##### *Упражнения:*

- «Ступеньки» (двумя ногами одновременно)
- «Стрелочка»
- «Лодочка» (лёжа на животе)
- «Кольцо» (лёжа на животе)

### **2.1. Учебный план III (углублённого) этапа**

Тема занятий	Количество часов		Всего	Форма аттестации (контроля)
	Теория	Практика		
I. Основы классического танца	1	10	<b>11</b>	<b>Просмотр</b>
II. Основы танцев фламенко	2	52	<b>54</b>	<b>Просмотр</b>
III. Основы партерной гимнастики	1	10	<b>11</b>	<b>Просмотр</b>
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	

### **Содержание учебного плана III (углублённого) этапа**

#### **I. Основы классического танца**

**Теория:** Техника выполнения упражнений у станка

#### **Практика:**

- Demi u grand plie из I, II, IV, V позиций ног
- Battements tendue из V позиции ног во всех направлениях
- Battements tendu jetes из V позиции ног во всех направлениях
- Rond de jambe par terre
- Battements jrappe
- Battements jondues



- Releve lent на 90 градусов
- Grand battements jetés из V позиции ног во всех направлениях

## **II. Основы танцев фламенко**

### **Теория:**

- Традиционные танцы фламенко: Megrias, bulerias, tangos, sevillianas
- Ритмический рисунок танцев
- Костюм
- Музыкальный материал
- Традиционные атрибуты танцев фламенко: кастаньеты, веер, шаль, шлейф

### **Практика:**

- Движения рук с вращением кисти по всем направлениям
- Прищёлкивания, хлопушки
- Дроби: флик-фляк, «накрест» с работой пятки опорной ноги, «трилистник», дробь с разворотом ноги, «горох», каблук-носок-опорная-вниз, стопа-каблук-носок (вперед и назад), опорная-носок-опорная-каблук-стопа, стопа-пятка-приставиться III переступами
- Выпады с двойным ударом
- Сочетание работы рук с дробными выстукиваниями
- Вращение на месте и по диагонали
- Упражнения с кастаньетами: а) одиночные удары; б) волны; в) сочетание ударов и волн
- Сочетание выстукиваний кастаньетами с танцевальными движениями
- Упражнения с веером: а) равномерные круговые движения; б) взмахи
- Сочетание работы веера с танцевальными движениями
- Упражнения с шалью: а) перехваты; б) взмахи; в) вращение шали вокруг корпуса
- Сочетание работы шали с танцевальными движениями

## **III. Основы партерной гимнастики**

**Теория:** Методика выполнения упражнений партерной гимнастики

### **Практика:**

- Grand battements во всех направлениях (лёжа на спине, боку и животе)
- Фиксирование ног на первой ступеньке (лёжа на спине)
- Подъём ног по ступенькам, фиксация за головой (лёжа на спине)
- Мостик. Стоя на коленях

### **Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы**

С целью создания для детей благожелательной творческой обстановки контроль за результативностью обучения проводится в атмосфере публичного показа, праздника, концерта, конкурса. Используются следующие формы оценки:

- Индивидуальный показ в группах, когда воспитанник демонстрирует какой-либо танцевальный элемент, а группа детей оценивает качество исполнения и отмечает ошибки, если они были.
- Коллективный показ в группах, когда одна группа детей оценивает исполнение другой группы, развивая, таким образом, самооценку, хореографический вкус, закрепляя пройденное, умение видеть точность, аккуратность и выразительность движений.
- Открытые занятия для родителей, позволяющие педагогу, детям и родителям увидеть этапные результаты освоения программы.
- Участие в районных, окружных, городских и международных фестивалях, конкурсах и концертах.

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы**

##### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации образовательной программы необходимы следующие условия:

Танцевальный зал площадью 100 м<sup>2</sup>. Зеркала. Станки. Раздевалка. Шкафы - 2 шт. Душевые кабины – 2 шт. Музыкальный центр с программированием. Видеокамера. Видеомагнитофон. CD и DVD диски. Фонотека танцевальной музыки. Книги о народной культуре.

#### **Требования к форме одежды**

##### **Девочки**

Гимнастический купальник, балетки, туфли для народного танца, короткая юбка, длинная юбка, туфли для фламенко, кастаньеты, веер, шаль.

##### **Мальчики**

Футболка, шорты, брюки, балетки, сапоги для народного танца, туфли для фламенко.

#### **4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)**

##### *Список использованной литературы*

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Белова В.В. «Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования». – М., 1997.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
5. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
6. Буйлова Л.Н. «Как разработать авторскую программу» – М., 2000.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.-М., 1963.
8. Г. Гусев «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». – М., 2001.
9. Г. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка» - М., 2003.
10. Горяинова О. «Фламенко с первых шагов». – М., 2000.
11. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
12. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка.
13. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 1976.
14. Инновации в российском образовании. – М.: «МГУП», 2000г.
15. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988.
16. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
17. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. – М., 1996г.
18. Методические рекомендации по составлению образовательных программ Учебных заведений./Под редакцией Л.Е. Курнешовой. – М.,1995г.
19. Питюков В.Ю. «Основные педагогические технологии». – М., «Гном-Пресс», 1999г.
20. Похлебкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. – М., «Международные отношения», 1994г.
21. Шевлюга С. «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко». – М., 2001.

### О внесении изменений в дополнительную общеразвивающую программу «Фламенко» в 2017-2018 г.г.

#### Педагог дополнительного образования Татьяна Львовна Григорьева

Испанский народный танец Фанданго является одним из самых ярких в культуре фламенко. Танец богат яркими, красивыми танцевальными элементами. Выразительные движения рук и стремительные движения ног создают особый колорит и атмосферу. Благодаря чёткому, размеренному ритму, несложному размеру  $\frac{3}{4}$ , этот танец может быть включён на 2 этапе обучения. В отличие от танцев с более сложными метро-ритмическими характеристиками (Аллегриас – размер 12/8) Фанданго воспринимается и усваивается детьми свободно и легко, тем самым усиливает интерес детей к танцеванию стиля фламенко. Освоение танцевальной техники «Фанданго» расширяет содержание темы «Основы танцев фламенко» и осуществляется за счёт её учебных часов.

#### Содержание учебного плана

##### II (развивающий) этап обучения

**Теория** Происхождение, история танца. Костюм. Музыка. Размер. Исходная позиция рук, ног, корпуса. Танцевальные элементы. Связки. Дроби.

**Практика** Отработка элементов: "базовое движение танца", "испанский скользящий шаг", "вращения кистью (fareo)", дробь "стопа, пятка, пятка", "проходка". Отработка связок. Оттачивание танца, его эмоционального наполнения.