

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г.Твери

Согласовано

На заседании

МО

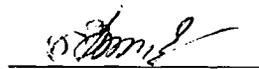
МОУ СОШ №1



28.08.2015

Согласовано

зам по УВР



Василенко О.А.

Утверждаю

Директор МОУ СОШ №1



Никитина С.С.



Программа дополнительного образования детей
«Школа танцевальных наук»

О.В.Крылова

Педагог дополнительного образования

МОУ СОШ № 1

Тверь, 2015

- - развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- - формирование мышечного корсета;
- - развитие координационных способностей;

Воспитательные:

- Создание базы для творческого мышления.
- Развитие у детей активности и самостоятельности общения.
- Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Основные направления и содержание организационно-педагогической деятельности.

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения всех разделов программы с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Возрастные группы учащихся: с 6 до 7 лет (1 класс), с 7 до 8 лет (2 класс).

Вид групп профильный, состав постоянный.

Периодичность занятий описана в следующей таблице:

Возраст детей	Общее кол-во учащихся	Число групп	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, час (академ.)	Общее кол-во в неделю
6-7 лет	20-25	1	2	1	2
7-8 лет	20-25	1	2	1	2

1. Пояснительная записка

Программа по начальному хореографическому образованию и основам эстрадного танца «Школа танцевальных наук» для детей школьного возраста МОУ СОШ № 1 г. Твери рассчитана на детей в возрасте от 6 до 8 лет, не обязательно имеющих хореографические данные. Программа предусматривает общее начальное хореографическое образование и знакомство с искусством танца, срок реализации программы 1 год.

2. Цели программы

- Духовное и физическое развитие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей.
- Знакомство с классическим, эстрадным и народно-сценическим танцем.
- Развитие координации, пластики, ритмичности и музыкальности, способствующих гармоничному развитию личности.
- содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки .

Задачи программы

Обучающие:

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.
- Развитие познавательного интереса к искусству хореографии.
- Организация постановочной работы и концертной деятельности.

Развивающие:

- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы.
- Организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности)
- - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;

3. Учебно-тематический план

Таблица 1.1. Распределение учебного времени

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2	2	72

Учебно-тематический план.

Таблица 1.2.

№	Название разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Практических	Теоритически:
1	Музыкально-ритмическая деятельность	12	9	3
1.1.	Навыки выразительного движения	4	3	1
1.2.	Упражнения для развития ритмичного движения (бег, ходьба, прыжки) Переходы от быстрого темпа к медленному и наоборот	6	5	1
1.3.	Определение характера музыки	2	1	1
2	Основные позиции и танцевальные движения	12	9	3
2.1.	Исходные позиции ног , исходные позиции рук, позиции рук в парах	4	3	1
2.2.	Движения рук, хлопки Виды шага, прыжки	4	3	1
2.3.	Построения, танцевальные движения	4	3	1
3	Музыкально-танцевальные игры	12	9	3
3.1.	Игры под музыку	4	3	1
3.2.	Игры с хлопками	4	3	1
3.3.	Игры с предметами (флажки, мячи, обручи)	4	3	1

4	Классический танец	12	9	3
4.1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы	4	3	1
4.2.	Позиции ног и позиции рук	4	3	1
4.3.	Балетный шаг и техника простого прыжка	4	3	1
5	Народно-сценический танец	12	9	3
5.1.	Простейшие элементы русского танца	6	5	1
5.2.	Хороводный шаг, композиции	6	5	1
6	Растяжка и гимнастика	8	6	2
6.1.	Упражнения лежа и сидя на коврик	8	6	2
7	Развитие артистизма	4	2	2
7.1	Упражнения для развития артистизма	4	2	2
Итого часов в год:		72		

Работа по учебно-методическому плану ведется 1 год, педагог имеет право распределять часы по темам в пределах установленного времени, педагог соблюдает последовательность тем плана и количества часов с учетом усложнения материала, предлагаемого к изучению, также нагрузка варьируется с учетом возрастных групп и степени подготовленности учащихся.

Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность.

1.1. Навыки выразительного движения.

1. Упражнения для развития ритмичного движения.

- Первые навыки ходьбы под музыку:

Дети свободно ходят по залу, затем строятся друг за другом. С началом звучания музыки они ходят по залу, стараясь попадать в такт музыкального сопровождения. При этом необходимо учитывать возрастные особенности: у детей младшего возраста амплитуда шага короче, поэтому их шаги чаще и быстрее, следовательно, руководитель должен подбирать музыку таким образом, что бы она соответствовала физическим возможностям детей.

Сначала ходьбу под музыку можно проводить в свободном направлении, затем детей следует строить друг за другом и приучать ходить вдоль стен зала. Поможет им построиться длинный шнур, взявшись за который правой рукой дети приучаются ходить друг за другом. С первых занятий необходимо следить за осанкой детей, напоминать им о том, чтобы они не опускали голову, не шаркали ногами.

- Ходьба с координацией движений рук и ног:

Дети строятся друг за другом. Под музыку они начинают маршировать по залу четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. Необходимо следить за тем, чтобы дети при ходьбе держали корпус и голову прямо: плечи отведены назад, руки свободно покачиваются в такт музыке, при движении рук вперед необходимо слегка сгибать в локтях, ходьба начинается с левой ноги, дыхание свободное, через нос, с закрытым ртом.

- Ходьба с остановкой:

У детей развивается способность слушать музыку, вовремя останавливаться, сохраняя при этом равновесие: при ритмичной ходьбе под музыку по залу при неожиданной остановке музыки дети должны прекратить движение и стоять неподвижно, во время остановки одна нога остается позади другой в положении «на носке».

- Ходьба с хлопком:

Дети ритмично маршируют по залу, хлопая в ладоши в такт музыке, затем хлопок выполняется только под левую ногу.

- Ходьба приставным шагом:

Приставной шаг является основным танцевальным движением, овладев им дети легко смогут разучивать танцы. Ходьба приставным шагом: левая нога ставится вперед, а правая – придвигается к пятке левой ноги, затем левая нога снова выставляется вперед. Затем заносится вперед правая нога левая приставляется к пятке правой, а правая выставляется вперед и т.д.

- Бег на носках мелким шагом:

Под музыку дети легко бегут на носках, руки немного согнуты в локтях, дыхание через нос.

- Бег с хлопками:

Дети под музыку бегут на носках, хлопая в ладоши, соответствуя ритму музыки.

- Эстафета с бубном.

Дети учатся выстукивать ритм на бубне и передавать его под музыку сидящему рядом: «постучи» - ребенок отстукивает ритм, «передай» - передает соседу и так по кругу.

- Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки:

Ходьба на пятках и носках не сгибая колен, ходьба вперед и назад, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с ускорением и замедлением темпа, легкий бег на носках, бег «захлест назад», подскок, галоп.

2. Основные позиции и танцевальные движения.

Исходные позиции ног:

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь (под углом 45 градусов), (1-ая невыворотная позиция).

«Узкая дорожка» - носки и пятки вместе, ступни параллельны (6-я позиция)

«Широкая дорожка» - ступни ног на ширине плеч, носки в стороны, пятки вовнутрь (2-я позиция).

Исходные позиции рук:

Внизу – руки вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди, параллельно полу.

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Открытые руки – ладони вверх.

Закрытые руки – ладони в пол.

Поясок – ладони на талии, пальцы вместе, большие пальцы смотрят назад.

Кулачки на бочок – руки сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

Полочка – руки согнуты в локтях, сложены перед грудью, правая сверху.

Матрешка – руки полочкой, указательный палец правой руки делает «ямочку» на одноименной щеке.

Юбочка – пальцами взять за края юбочки и развести руки в стороны - вверх.

Фартучек – перед юбочки приподнять перед собой вверх чуть ниже талии.

За спиной – руки соединены за спиной, ладонь левой руки лежит тыльной стороной в ладони правой руки.

Раздел 3. Музыкально-ритмические игры

Подвижные игры под музыку: (*зайцы и медведь, кошки-мышки, воробьи-синички и т.д.*)

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

Игры с предметами: (*гори гори ясно, горячая картошка, самый ловкий, самый гибкий и тд*)

Раздел 4. Классический танец

Техника танца дается на базе классической школы:

- постановка корпуса, головы, рук, ног,
- выработка выворотных, сильно натянутых ног, большого танцевального шага, высокого прыжка,
- развитие координации движений,
- развитие музыкальности и пластичности.

Занятия по классическому танцу проводятся отдельными уроками, раз в неделю, в танцевальном зале у станка и зеркала, специальной обуви.

Урок по классическому танцу состоит из упражнений у станка и на середине зала, последние делятся на экзерсис, *adagio* (сочетание поз и положений классического танца) и *allegro* (прыжки).

Последовательность выполнения упражнения у станка: *plie, battemens tendus, rond de jambe, par terre, battemens tendus, battemens frappes, battemens double frappes, rond de jambe en air, battemens developpees, grand battemens jete*.

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка, затем вводится *adagio (epanlement, poer de bras, temps lie, pas de bourre, arabesques,)* и *allegro (saute, changements de pieds, echappe assemble, jete)*. Далее исполняются композиции из движений экзерсиса. Главная задача педагога при изучении движения или позы – разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Используется подражательный вид деятельности учащихся: педагог выполняет движение, ученик пытается точно повторить его.

Раздел 5. Народно-сценический танец.

Народный танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира.

На первых занятиях дети изучают простейшие элементы русского танца, хороводный шаг, каблучные движения, ковырялочки и присядки.

В системе преподавания народного танца упражнения способствуют:

- развитию всего организма учащегося, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц);
- повышению технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений;
- развитию выразительности, которая характерна для народного танца.

Последовательность работы у станка: полуприседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, *battemens tendus*, каблучные упражнения, маленькие броски, упражнения с ненапряженной стопой *flic-flac*, выстукивания, вращательные движения, «раскрывания» ноги

на 90 градусов, зигзаги, большие броски ноги на 90 градусов, прыжки, присядки.

Сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали включают выстукивания, вращательные движения, «раскрывания» ноги на 90 градусов, зигзаги, большие броски ноги на 90 градусов, прыжки, присядки.

На последующие года обучения предусмотрено знакомство с танцами народов мира : ирландский, испанский, латиноамериканский и др.

Постановка танцевального номера является итогом работы с учениками.

Раздел 6. Растяжка и гимнастика.

- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки (партерная гимнастика)
- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- Упражнения для формирования выворотности стоп;
- растяжка продольная и поперечная;
- шпагат;

Раздел 7. Развитие артистизма.

- понятие об артистизме и культуре сцены;
- упражнения для развития мышц лица;
- театральные игры;
- перевоплощение и артистические этюды;

Форма оценки учащихся

За период обучения контроль за качеством усвоения знаний, навыков и умений проводится в форме зачетных уроков по пластике и ритмике (2 раза в год) и открытых уроков для родителей и администрации (2 раза в год). Руководитель подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Методическое обеспечение программы

Формы и способы работы с детьми:

По каждому разделу программы планируются групповые практические занятия (т.е. уроки). Используется подражательный вид деятельности учащихся: педагог выполняет движение, ученик пытается точно повторить его. Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от простых движений к сложным, от медленного исполнения к быстрому, от связок к отрывкам, постепенно варьируя элементы, осваиваются более сложные по координации движения. Главная задача педагога при изучении движения или позы – разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения.

Критерии отбора педагогов для реализации программы:

- высшее педагогическое образование или профильное хореографическое,
- владение всеми вышеперечисленными в программе знаниями, умениями и навыками,
- опыт работы в сфере детского творчества.

Материально-технические условия:

- светлый и просторный зал
- деревянный настил пола
- зеркальная стена
- аудиоаппаратура
- хореографические станки (деревянные или металлические)
- коврики для гимнастики (в расчете на количество учащихся)
- специальная одежда и танцевальная обувь
- сценические костюмы

Список литературы

1. Анализ музыкально-танцевальных форм. Московский Государственный Университет Культуры и Искусств (МГУиКиИ), М,2005г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии(Внимание дети). г. Москва 2000г.
3. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Изд. Искусство г.Ленинград 1983г.
4. Ваганова А.В. Основы классического танца. Спб. Изд. Лань,2003г.
5. Грим. Программа для студентов. МГУКиИ, М,2002г.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (в 3 т.)М, Владос, 2004г.
7. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. г. Москва изд.Искусство 1976г.
8. Звёздочкин В. Л. «Классический танец» г. Ростов на Дону 2003г.
9. Мастерство хореографа. Методические рекомендации. МГУКиИ, М,2004г.
10. Медова М.-Л. Классический танец. Уроки спорта. М., АСТ, Астрель2004г.
11. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей, М,ВУХТ, 2000г.
12. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на –Дону, Феликс,2005г.
13. Пинаева Е. А. Методическое пособие по «Ритмике и танцу» Москва2006г.
14. Пинаева е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. г. Пермь ОЦХТУ «Росток» 2005г.

- 15..Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие г. Пермь ОЦХТУ «Росток» 2005г.
- 16.Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год
- 17.Тарасова Н.Б. «теория и методика преподавания народно-сценического танца» г. С.-Петербург 1996г
- 18.Харлашко М. А. « Формирование артистизма у детей младшего школьного возраста в системе учреждений дополнительного образования» <http://files.msuc.org/avtoreferats/> ,2011г.