# 

Раздел 1. пояснительная записка

Творческая деятельность человека, как правило, обусловлена теми способностями,

которые формируются в ранние дошкольные и школьные годы. Она стимулирует развитие индивидуальности ребенка, его талантов, умственных и физических способностей. Особым видом творческой деятельности детей является изучение и практическое освоение танца.

В связи с активной популяризацией хореографии в последнее время, дети стали

приходить в танцевальные студии значительно в раннем возрастем, поэтому возникла необходимость разработки особенного подхода и программы для работы с ними.

Данная программа является результатом практического опыта автора, его педагогической, балетмейстерской и исполнительной деятельности и имеет *художественную направленность.*

***Актуальность:*** Программа нацелена на развитие хореографических данных детей, получение практических и теоретических знаний в игровой форме, развитие музыкальности и чувства ритма, способности концертировать своё внимание, что подготовит детей к более серьезному и глубокому изучению хореографии в дальнейшем.

В программе учитываются основные постулаты педагогики: от простого – к сложному, постепенность накапливаемых знаний и умений, преемственность знаний и т.д. Программа ориентирована на развитие танцевальных способностей, физического здоровья, музыкальности, прививание любви к хореографии и творчеству в целом.

***Новизна*** программы заключается в том, что позволяет подготовить детей дошкольного и школьного возраста (5-8 лет) к освоению предмета хореографии, направлению эстрадного и современного танца.

***Цель программы:***обучение основам хореографического искусства.

Освоение программы предполагает решение ряда следующих ***задач***:

*Обучающие:*

-дать элементарные знания хореографической грамоты,

-научить детей двигаться под музыку передавая её темповые и динамические

особенности.

*Воспитательные:*

-создать коллектив и воспитывать чувство коллективизма;

-воспитать трудолюбие и умение добиваться цели;

-научить организации учебного занятия.

*Развивающие:*

-развить природные данные детей,

-приобретение навыков элементарной координации,

-выработка чувства ритма,

-развитие музыкального слуха,

-развитие образного мышления.

***Отличительной особенностью*** данной образовательной программы является то, что она позволяет выровнять возможности детей, используя в процессе их обучения, индивидуальный подход, а также грамотно применяя систему коррекции природных хореографических данных, путем вовлечения в игру и исполнения специальных упражнений.

***Ожидаемые результаты обучения.***

По окончании первого года обучения дети должны овладеть азами хореографического образования: усвоить основы хореографической и музыкальной грамоты и, соответственно, технику исполнения базовых движений, а также научиться элементарной координации собственного тела в пространстве.

*Учащиеся должны знать:*

первоначальные навыки постановки корпуса и рук;

I, II, III, VI позиции ног;

отличие выворотного движения ног от невыворотного;

музыкальные ритмы;

методику исполнения простых танцевальных шагов.

*Должны уметь:*

делать простые танцевальные шаги: марш, галоп, танцевальный бег;

танцевать элементарные детские танцы;

исполнять I, II, III, VI позиции ног;

развить общую координацию;

первоначально сформировать свод стопы;

обладать чувством ритма;

ритмично двигаться под музыку;

сидеть на поперечном шпагате не выше, чем 20 см от пола,

делать мостик из положения лежа, иметь выворотную, открытую «лягушку» в

положении «сидя».

***Формы подведения итогов реализации образовательной программы.***

-контрольные занятия по каждой теме;

-открытые занятия для родителей и других гостей;

-участие каждого учащегося конкретно в постановочной работе, перерастающей в

сценическую практику;

***Сроки реализации программы.***

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает учебную нагрузку в объеме 136 часов в год.

***Форма организации*** учебного процесса - групповые занятия.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 45 минут.

Используются такие формы проведения занятий как практическое занятие, беседа, игра, самостоятельная работа, открытое занятие.

В ходе проведения занятий используются такие формы организации деятельности обучающихся как групповая, индивидуальная, подгрупповая.

Структура учебного занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия обучающиеся сосредотачивают внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. В основной части занятия обучающиеся развивают свои физические данные и изучают новый материал. В заключительной части занятия подводятся итоги.

***Возраст детей, участвующих в реализации ДООП.***

Программа разработана для занятий с учащимися 5-8 лет.

**Раздел 2.Учебно- тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во теорет.  часов | Кол-во практ.    часов | Всего часов |
| 1. | Введение в предмет  хореографии. Знакомство с  элементарными понятиями,  принципы организации и  проведения занятия. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Изучение музыкальных  ритмов. | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Изучение танцевальных шагов. | 3 | 17 | 20 |
| 4. | Музыкально-ритмические  игры. | 1 | 27 | 28 |
| 5. | Изучение элементарных  детских танцев- этюдов.  Постановочная работа. | 2 | 34 | 36 |
| 6. | Изучение хореографической  грамоты. | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Партерный экзерсис. | 3 | 15 | 18 |
| 8. | Гимнастика. | 3 | 15 | 18 |
| 9. | Контрольно-итоговые занятия. | - | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО** | 17 | 119 | **136** |

**Раздел 3. Содержание .**

**Тема 1. Введение.**

*Теория.* Знакомство с понятием «хореография», а также с танцевальными жанрами.

Правила проведения занятий. Построение детей и перестроение во время урока.

*Практика.* Изучение поклона.

**Тема 2. Изучение музыкальных ритмов.**

*Теория.* Что такое ритм. Сильные и слабые доли. Затакт.

*Практика.* Изучение сильной и слабой доли. Развитие ритмического слуха в форме

игры «Прохлопай ритм» и «Оркестр ложкарей» (под музыку и без музыки). Разбор

танцевального движения с его ритмической организацией.

**Тема 3. Изучение танцевальных шагов.**

*Теория.* Правила постановки стопы. Выворотная постановка стопы.

*Практика.* Марш (в том числе со сменой темпо-ритма и по разной траектории в зале).

Шаг «высокое колено». Шаг подскок. Шаг галоп. Танцевальный бег. Шаг притоп.

Топотушки. Шаг на высоких полупальцах.

**Тема 4 Музыкально-ритмические игры.**

*Теория.* Знакомство с правилами игры.

*Практика.* «Самолет» - укрепление икроножных игр, развитие моторики рук,

ориентация в пространстве зала, развитие ритмического чувства и музыкального слуха.

«Пожалуйста» - закрепление изученного материала и непроизвольный контроль

усвоенного, воспитание вежливости и внимания.

«Земля-небо, право-лево» - развитие внимания, обучение конкретному материалу и

контроль его усвоения.

«Нарисуй музыку словами...» - развитие воображения, фантазии, умения слушать

музыку и слышать ее.

«Море волнуется...» - развитие творческой выдумки, детской фантазии, умение

рисовать образ движением.

*Практика.* «День и ночь» - умение различать характер музыки, чередовать процесс

возбуждения (активного движения) с процессом торможения (покоя), развитие реакции ребенка и контроля за своими действиями.

**Тема 5. Изучение элементарных детских танцев-этюдов. Постановочная работа.**

*Теория.* Разбор, проучивание и заучивание очень простых танцев-этюдов на детскую

тематику в синхронном исполнении.

*Практика.* Постановочная работа танцевальных номеров.

**Тема 6. Элементарное изучение хореографической грамоты.**

*Теория.* Ознакомление с позициями ног и рук. Понятие выворотного и невыворотного

положения. Усвоение понятия опорной и работающей ноги.

*Практика.* Изучение, I, II, III позиций ног. Изучение подготовительного положения, I и III позиций рук. Постановка корпуса.

**Тема 7. Партерный экзерсис.**

*Теория.* Знакомство с партерным экзерсисом, как видом занятия, позволяющим с

наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к освоению хореографических дисциплин,

требующих высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

*Практика.* Упражнения:

- на напряжение и расслабление мышц тела;

- на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности

локтевого сустава;

- на развитие гибкости плечевого и поясного суставов;

- на укрепление мышц брюшного пресса;

- на улучшение гибкости позвоночника;

- на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

- на улучшение гибкости коленных суставов;

- для развития выворотности ног и танцевального шага;

**Тема 8 Гимнастика.**

*Теория.* Знакомство с правилами исполнения упражнений. Правила выполнения

упражнений с опорой на руки.

*Практика.* Упражнения:

- «мост» из положения лежа,

- кувырок боковой,

- «березка»,

- кольцо.

- шпагаты,

- кувырок вперед и назад.

**Тема 9. Контрольно-итоговые занятия.**

*Практика.* Выполнение тестовых заданий на открытом уроке:

 на развитие ритма;

 на подвижность шейного отдела позвоночника;

 на оценку гибкости позвоночника и подвижность коленных суставов;

 на музыкальный слух, чувство ритма и темпа;

 на оценку подвижности тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра;

**Раздел 4. Обеспечение.**

Для успешной и качественной реализации данной программы необходимо иметь определенный обеспечение методическими ресурсами.

Материальная база:

1. Танцевальный класс площадью 3-4 кв.м. на одного человека, высотой не менее 4м.; на полу линолеум.

2. Сцена для постановочной работы

4. Гимнастические коврики, резинки, мячи, кубы и степы.

***Материально-технические средства обучения:***

Аудио-аппаратура, с колонками и качественным звуком, воспроизводящая CD, MP3 и USB носители. Желательно наличие дистанционного пульта от данной аппаратуры.

Музыкальный материал, записанный на советующих аппаратуре носителях:

музыка для общеразвивающего экзерсиза (современно-популярного и детского характера)

**Раздел 5.Формы аттестации и оценочные материалы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма аттестации** | **Оценка уровня освоения** |
| 1. | Сдача нормативного раздела гимнастики | Максимально правильное исполнение упражнения (зачет/незачет):  -шпагаты по всем направлениям  -наклоны корпуса и «мосты»  - туры и вращения |
| 2. | Сдача нормативов раздела ОФП | Максимально правильное исполнение упражнений за 1 минуту (зачет/незачет):  - присед за колени и присед за колени с выпрыгиванием  - планки во всех вариациях  - «бёрпи»  - прыжок «поджатый»  - прыжок «разножка»  - отжимания  - пресс |
| 3. | Сдача нормативов раздела акробатики | Максимально правильное исполнение упражнения (зачет/незачет):  - «колесо» и «колесо на одной руке»  - «рондад»  - кувырки  - перекаты и перекидные |
| 4. | Самостоятельное сочинение танцевальных этюдов в разделе импровизация | Зачет/незачет |

**Раздел 6.Список информативных источников.**

1. А. Я. Ваганова. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2000
2. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. «Новое слово» 2007.
3. Е. Н. Громова. Детские танцы из классических балетов. Санкт-Петербург 2000
4. Л. В. Бухвостова, Н. И. Заикин, С. А, Щекотихина. Балетмейстер и коллектив. Орел
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах

музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.

1. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной

школы. Выпуск 2 Москва 1973 год.

1. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике,

издательство Москва 1987 год.

1. Руднева С.Д. Фиш 3 Ритмика. Музыкальное движение Москва

просвещение 1972 год.

1. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975
2. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании

детей. Москва 1989 год.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Введение в предмет  хореографии. Знакомство с  элементарными понятиями,  принципы организации и  проведения занятия.  Изучение поклона. | 2 | 1 неделя |
| **Изучение музыкальных ритмов 6 часов** | | | |
| 2. | Что такое ритм. Сильные и слабые доли. Затакт. | 2 | 1 неделя |
| 3. | Изучение сильной и слабой доли. Развитие ритмического слуха в форме игры «Прохлопай ритм» и «Оркестр ложкарей» (под музыку и без музыки). Разбор танцевального движения с его ритмической организацией. | 4 | 2 неделя |
| **Изучение танцевальных шагов 20 часов** | | | |
| 4. | Правила постановки стопы. Выворотная постановка стопы. | 8 | 3-4 неделя |
| 5. | Марш. Шаг «высокое колено». Шаг подскок. Шаг галоп. Танцевальный бег. Шаг притоп. Топотушки. Шаг на высоких полупальцах. | 12 | 5-7 неделя |
| **Музыкально-ритмические игры 28 часов** | | | |
| 6. | Знакомство с правилами игры.  Изучение упражнений: «Самолет»,  «Пожалуйста», «Земля-небо, право-лево» и т.д. | 12 | 8-10 неделя |
| 7. | Изучение упражнений: «Нарисуй музыку словами», «Море волнуется», «День – ночь» и т.д. | 12 | 11-13 неделя |
| 8. | Повторение изученного материала с усложнением правил и добавлением инвентаря. | 4 | 14 неделя |
| **Изучение элементарных детских танцев- этюдов. Постановочная работа 16 часов** | | | |
| 9. | Разбор, проучивание и заучивание очень простых танцев-этюдов на детскую тематику в синхронном исполнении (ассоциации с животными и профессиями). | 4 | 15 неделя |
| 10. | Постановочная работа танцевальных номеров. | 12 | 16-18 неделя |
| **Изучение хореографической грамоты 4 часа** | | | |
| 13. | Ознакомление с позициями ног и рук. | 2 | 19 неделя |
| 14. | Понятие выворотного и невыворотного положения. Усвоение понятия опорной и работающей ноги. | 2 | 19 неделя |
| **Партерный экзерсис 18 часов** | | | |
| 15. | Знакомство с партерным экзерсисом.  Изучение упражнений на:  напряжение и расслабление мышц тела; на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава; на развитие гибкости плечевого и поясного суставов; на укрепление мышц брюшного пресса; на улучшение гибкости позвоночника; на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; на улучшение гибкости коленных суставов; для развития выворотности ног и танцевального шага; | 18 | 20-24 неделя |
| **Постановочная работа 20 часов** | | | |
| 16. | Постановочная работа танцевальных номеров. | 20 | 24-29 неделя |
| **Гимнастика 18 часов** | | | |
| 19. | Знакомство с правилами исполнения упражнений. Правила выполнения упражнений с опорой на руки. | 2 | 29 неделя |
| 20. | Изучение упражнений:  - «мост» из положения лежа,  - кувырок боковой,  - «березка»,  - кольцо.  - шпагаты,  - кувырок вперед и назад. | 16 | 30-33 неделя |
| **Контрольно-итоговые занятия 4 часа** | | | |
| 21. | Выполнение тестовых заданий на открытом уроке:   на развитие ритма;   на подвижность шейного отдела позвоночника;   на оценку гибкости позвоночника и подвижность коленных суставов;   на музыкальный слух, чувство ритма и темпа;   на оценку подвижности тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра; | 4 | 34 неделя |
|  | **ИТОГО** | 136 | 34 недели |