



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ Лицей № 1367
/ Пашков А.А./
«01» сентября 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная студия «Royal Dance Kids»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Меркулов Александр Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Пояснительная записка

Программа художественной направленности. Танцы один из видов деятельности, обеспечивающий гармоничное развитие подрастающего поколения. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца. Танцы воспитывает коммуникативность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Данная образовательная программа рассчитана на 9 месяцев.

Возраст обучающихся 6-7 лет.

Режим занятий – 1 занятие (45 минут) 2 раза в неделю, количество занятий в год – 76.

Цели и задачи программы.

Целью программы является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Задачи.

1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомства с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса;
- развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

2. Развитие физических возможностей детей с помощью: - укрепления общего физического состояния организма;

- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

3. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- навыки общения в коллективе, друг с другом;

4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Основные

задачи

гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Актуальность программы:

В спортивной подготовке юных танцоров сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности. Традиционные методы детям непонятны и неинтересны, так как при изучении техники, они требуют многократного повторения, то есть движения

очень монотонны, дети часто теряют внимание и не могут долго концентрировать его и поэтому эти методы неэффективны. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки получают все большее распространение в различных видах спорта.

Всем нам хочется видеть своих детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и хорошо развитыми умственно и так далее. Это желание особенно актуально сейчас, в наше время, когда для успешной самореализации человеку необходимы сильная воля и крепкое здоровье.

К сожалению, предлагаемые программы несовершенны и малоэффективны. Поэтому многие пытаются найти, что-то новое, интересное и действенное. Игра - это новая методика для обучения, отвечающая всем этим качествам.

Организм детей дошкольного и младшего школьного возраста очень восприимчив, на его состоянии легко отражается, как положительное так и отрицательное влияние условий окружающей среды, а также положительные и отрицательные эмоции. В данном возрасте начинают проявляться различные способности ребёнка, которые можно хорошо развить, умело направляя воспитательный процесс.

Принципы (используемые при работе):

- Принципы индивидуального подхода – опираясь на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических, творческих, возрастных особенностей;
- тестирование;
- использование игровой методики;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Для осуществления программы дается материал по следующим разделам:

- Введение – дети знакомятся с танцем, как видом искусства, узнают историю, знакомятся с материалом, который будем изучать, а также форма одежды, правила поведения, техника безопасности.

- Азбука музыкального движения - музыкально-ритмическая тренировка, размеры музыки, работа с ритмом, развитие музыкального слуха и ритмичности.

- Элементы классического танца (экзерсиз на середине) – дети узнают азы классического танца, терминологию, постановка рук, позиции ног, прыжковые элементы, шене.

- Детские танцы (вару-вару, утятя, веселая компания и т.д. Показательные танцы, которые легкие по ритму и в исполнение, задействована вся группа.)

- Танцы народов мира (ознакомление с народными танцами)
- Танцевальная импровизация
- ОРУ направленные на укрепление здоровья, развития физических качеств и приобретение новых навыков – упражнения на выносливость, гибкость, равновесие и т.д.

- Партерный экзерсиз – упражнения выполняемые на ковриках, направленные на растяжку, гибкость, укрепление мышечного корсета (пресс, спина)

- Развивающие игры
- Элементы спортивного бального танца

Ожидаемый результат:

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы танцевальной спортивной студии «Royal Dance Kids» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Воспитанник будет знать:

- Хореографические названия изученных элементов.
- Правила поведения на конкурсах
- Форма одежды и прически на конкурсах

Воспитанник будет уметь:

- исполнять основные движения танцев (квикстеп, венский вальс)
- анализировать музыкальный материал

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- Просторный хорошо отапливаемый и освещенный зал с зеркалами
- Специальное напольное покрытие (паркет)
- Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки

- Раздевалки, туалеты.

Учебно-тематический план.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводное	1
2	ОФП: - формирование навыка правильной осанки - комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета - упражнения в равновесии - тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства” - повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	12
3	Разминка/тренаж - верхний плечевой пояс - брюшной пресс - отделы позвоночника - мышцы ног и суставы	7
4	Партерный экзерсис - игровой стрейчинг - расслабление - растяжение	7
5	Азбука музыкального движения - музыкальный размер - направления движения - степень поворота	3
6	Элементы классического танца (хореография) - постановка рук - позиции ног - прыжковые элементы - шене	6
7	Детские массовые танцы - танец-минутка - диско-танцы - коммуникативные танцы	4
8	Элементы спортивного бального танца (Европейская программа танцев)	6

	- «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	
9	Элементы спортивного бального танца (Латиноамериканская программа танцев) - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	6
10	Танцевальная импровизация	4
11	Музыкально-подвижные игры	18
12	Тестирование	2
	ВСЕГО	76

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

В коллектив принимаются дети от 5 лет. Комплектование групп опирается на возраст, функциональное и физическое развитие ребенка. Количество детей в группе: от 8 человек.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей, это зависит от их физических, психологических и возрастных особенностей. В программе используется игровая методика. Так как игры – наиболее доступны для восприятия детей, то с помощью игр развиваются физические навыки, музыкальный слух и ритмичность, танцевальные способности. Каждое полугодие проводится тестирование на развитие физических качеств и танцевальных навыков, а также выезд на соревнования.

Азбука музыкального движения.

Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Общефизическая подготовка (ОФП)

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и пресса;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

Элементы классического танца.

Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. Demi – plie в I и II позиции. Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.

Relive по I и II позиции. Demi plie по V и IV позиции. Battements tendus Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. I; II; III – port de bras. Temps lie par terre вперед, назад. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону). Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Упражнение на вращение (Шене, Балютэ, Держать точку)

Allegro: Temps soute по I; II; V позициям. Pas echarpe на II позиции. Pas balance. Pas de basgue вперед. 4 и 5 port de bras в V позиции. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону). Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Temps saute по IV позиции. Pas

assemble. Pas echange на II и IV позицию с окончанием на одну ногу. Pas glissade в сторону, вперед и назад. Petit pas chasse во всех направлениях. Sissoune fermee во всех направлениях. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne) и т.д.

Детские танцы.

Детские игровые танцы, постановочные. На простых движениях отрабатывается музыкальная грамотность, координация. Усложнение ранее изученных танцев. Изучение новых танцев. Сказочные постановки.

Элементы спортивного бального танца.

Освоение основных элементов. Характерные различия и особенности изучаемых танцев.

Европейская программа:

Медленный вальс: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: виск, поступательное шассе, шассе из ПП, правый спин-поворот, лок степ, перемена- хезитейшн, внешняя перемена и т.д. (список фигур разрешенный МФТС)

Венский вальс: правый поворот, перемена с ПН, перемена с ЛН.

Квикстеп: четвертной поворот, шассе, лок-степ, типл-шассе, правый поворот с хезийтешн, правый поворот и лок-степ назад.

Латиноамериканская программа:

Самба: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: крисс кросс, вольта с продвижением, вольтовы спот-поворот и т.д. (правила МФТС)

Ча-ча-ча: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: веер, алемана, плечо к плечу, клюшка, турецкое полотенце.

Джайв: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: ветряная мельница, американский спин, смена рук за спиной и т.д.

Танцевальная импровизация.

Передать музыкальный характер. Соединения дыхания с движениями. Эмоциональная составляющая импровизации. Отображения образа в сюжетных танцевальных комбинациях. Соединение изученных стилей. Передача темы танца.

Партный экзерсиз.

Упражнение на коврик. Упражнение на гибкость, велосипед, растяжка, бабочка, лодочка, мостик, березка, столик. Описание некоторых упражнений из комплекса:

1 . В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги прямые, носки на себя, делаем глубокий вдох, на выдохе ложимся на ноги и лежим, ноги остаются прямыми, руками держимся за пятки, спина прямая.

2. В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги как можно шире, наклон к одной ноге, потом к другой и потом стараемся грудью лечь на пол и полежать, ноги не сгибать, носки вытянуты.

3. Поза бабочки, спина прямая, стопы сомкнуты, колени в разные стороны, коленями как крыльями, в области внутренних поверхностей бедер должно появиться натяжение.

4. Поза также, одну ногу поднимаем вверх и выпрямляем, руки в замке держат стопу, поочередно правую и левую ногу.

5. Лежа на спине, одну ногу к себе, обе ноги прямые. Поочередно потянуть к себе правую, затем левую ногу.

6. Из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, из положения сидя, переходим в положении столик, и удерживаем себя, ноги согнуты в коленях, поднятие бедер вверх.

7. Мостик из положения лежа

8. Из мостика поочередное поднятие ног вверх, нога прямая, носок вытянут

9. Из положения лежа на спине, переход в положение Березка

10. Из положение березка, поочередное опускание ног за голову

11.«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднятие голову с прогибанием в поясничном отделе с последующем разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.

12. «Колечко». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув голову назад. Задача носками дотронуться до головы.

13.«Лодочка». Из положения лежа на животе , руки вытянуть вперед и поднять, а также поднять голову , грудь и ноги, все одновременно, и зафиксировать положение, покачаться как лодочка.

14.«Корзинка». Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взять за стопы, и поднять корпус и ноги, удержать позу.

15. «Маятник». Из положения лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги под углом 90^0 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

Развивающие игры.

Игры разной направленности.

«Вспомни всё»

Цель игры:

1. Закрепление пройденного материала
2. Координирование позиций ног и рук

Игра с хореографическим уклоном. Направленную на закрепление основных позиций рук и ног. Играющие встают в одну линию (шеренгу), ведущий даёт задание. Например, 2-ая позиция ног, третья рук, и ведет счет до 2-х. За это время дети должны принять правильную позицию, кто встал правильно делает шаг вперед, кто не успел или сделал не правильно остается на месте. Выигрывает тот ребенок, который первый дойдет до финиша.

«День и ночь»

Цель игры:

1. Самостоятельно менять движение в соответствии со сменой музыкальных фраз;
2. Четко реагировать на начало и окончание музыки;
3. Творчески использовать знакомые танцевальные движения.

Описание: Ведущий включает музыку, играющие с началом музыки должны начать танцевать в соответствии музыки, они должны подобрать знакомые движения, когда ведущий выключает музыку, дети должны замереть, кто не успел, тот проиграл и садится, остальным включается второй отрывок, задание остается прежним и т.д.

«Повтори»

Преподаватель показывает подряд несколько элементов (движений) из разных танцев, которые уже прошли. Затем он вызывает любого игрока и просит его показывать то, что он показывал. Если ученик справился с заданием – становится водящим, если нет – ему присваивается 1 штрафное очко. В конце подсчитываются у кого меньше штрафных очков.

Игру можно усложнить – при вызове игрока, попросить его, чтобы он показал движения в обратном порядке.

Спортивные соревнования

участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, концертах (с показательными номерами).

Тестирование.

Тестирование физических качеств и танцевальных способностей. Тестирование проводится 3 раза в год: в начале года, в середине года, и в конце года. Физические навыки: статическая координация (равновесие), статическая координация – поза Ромберга, динамическая координация, активная гибкость позвоночника, эластичность мышц, динамическая сила мышц нижних конечностей, выносливость, эластичность мышц (растяжка), сила мышц нижних конечностей. Тестирование танцевальных способностей:

танцевальная импровизация, ритмическое эхо, тест на память, сила ритма, тест на внимание, тест на координацию.

Список используемой литературы

1. Калинина О. Н. Программа по хореографии «Прекрасный мир танца» для детей раннего и дошкольного возраста (1,5-6(7) лет)
2. Калинина О. Н. «Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать» (Часть 2). Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста.
3. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки танцоров / Антипина О.В. // Физическая культура в современном обществе: [материалы Всерос. Науч. конф., 26-28 марта 2003] / Дальневост. гос. акад. физ. Культуры. – Хабаровск, 2003.
4. Ганеев М.А. Музыкально- ритмическая игра – одна из составных частей занятия балльными танцами с детьми 6-9 лет / Матер. II Науч. – метод. конф. по пробл. развития спортивных танцев // Спортивные танцы. – Вып. 2. – М.: РГУФК. - №1. – 1998. – С. 36-39.
5. Колногузенко Б.Н. Работа с детским хореографическим коллективом: с чего начать? / Тутти-информ. - №6. – 1999.
6. Москалева О.А. Игровой метод в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / Матер. II Науч. – метод. конф. по пробл. развития спортивных танцев // Спортивные танцы. – Вып.2. – М.: РГУФК.- №1. – 1998.
7. Скаржинский А.И. Дыхание для танцоров / Скаржинский А.И. // Проблемы развития танцевальных видов спорта: Материалы 8 Всерос. науч. практ. конф. – М., 2004.
8. Правила о допустимых танцах и фигурах (ФТСР).