



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
социально-педагогической направленности
«Танцевальная студия «Royal Dance Kids» (дошкольники)»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Меркулов Александр Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Пояснительная записка

Программа социально-педагогической 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 8 месяцев. Режим занятий – 1 занятие (20-30 минут плюс 10-минутный перерыв) 2 раза в неделю, количество занятий в год – 68.

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 исполнении, 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:

- единые требования и правила поведения в хореографическом классе (актовом зале) и в других помещениях школы;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- взаимосвязь музыки и движения, характер, счет, ритм музыки.
- хореографические названия изученных элементов.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять основные движения танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, полька).

- самостоятельно выполнять изученные элементы танца

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	Введение	1
2	Азбука музыкального движения - музыкальный размер - направления движения - степень поворота	14
3	Элементы классического танца (хореография) - постановка рук - позиции ног - прыжковые элементы - шене	6
4	Детские массовые танцы - танец-минутка - диско-танцы - коммуникативные танцы	6
5	Элементы спортивного бального танца (Европейская программа танцев) - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	6
6	Элементы спортивного бального танца (Латиноамериканская программа танцев) - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	6
7	Танцевальная импровизация	2
8	Разминка/тренаж - верхний плечевой пояс	7

	- брюшной пресс - отделы позвоночника - мышцы ног и суставы	
9	Партерная гимнастика - игровой стрейчинг - расслабление - растяжение	7
10	Развивающие игры	10
11	Тестирование	2
		68

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 3 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.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Счет. Ритм музыки. Темп музыки. Прослушивание мелодий различного характера. Просчитывание мелодии вслух. Прохлопование ритма. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

Элементы классического танца.

Азы классического танца. Постановка корпуса. Позиции рук. Позиции ног.

I – port de bras. Allegro: pas sauté по VI и I позиции. Припарасьон.

Детские танцы.

Детские игровые танцы, постановочные. Часто в танцах используются любимые детские сказочные герои. Элементы танца простые. Тренировочные элементы. На простых движениях отрабатывается музыкальная грамотность, координация. Азы танца. Изучаются: вару-вару, полька, гномики, морячки, веселая компания и т.д.

Элементы спортивного бального танца

Основные элементы. Характерные различия танцев друг от друга.

Европейская программа:

Медленный вальс: закрытые перемены (с ПН, с ЛН), Правый поворот, Левый поворот, проходящие перемены назад.

Полька : набор фигур не ограничен

Латиноамериканская программа:

Ча-ча-ча : основное движение, тайм-степ, нью-йорк, спот повороты, рука в руке, лок ча-ча-ча, три ча-ча, поворот партнерши под рукой вправо и влево, кросс –бейзик.

Самба: основное движение, поступательное основное движение, виски самбы вправо и влево, променадный ход, стационарные ходы самбы и т.д. (список фигур разрешенный Московской Федерацией Танцевального Спорта на данном этапе).

Джайв: основное движение, фоллзвей троувэй, стоп-энд-гоу, линк-рок, смена мест слева направо, основной ход (Step-Tap, TapStep)

Танцевальная импровизация.

Передать музыкальный характер. Эмоциональная составляющая импровизации.

Общеразвивающие упражнения.

Ритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения с предметами и без предметов (скакалка). Упражнения на выносливость (бег, прыжки и т.д.). Упражнения на координацию. Комплекс начинается с головы: шея, плечи, руки, пальцы, корпус (повороты, наклоны), бедра, ноги, стопы, прыжки, упражнения на равновесие.

Партерная гимнастика.

Упражнение на коврике. 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.

Развивающие игры.

Игры разной направленности. Игры на выносливость: «Белые медведи».

На внимание «Кошки - мышки». На координацию «Цапля и зайцы». На развитие творческой способности «Угадай кто?».

Тестирование.

Тестирование физических качеств и танцевальных способностей. Тестирование проводится 2 раза в год: в начале 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 бальными 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).