ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЗДТДиМ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Сорокина

"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы хореографических движений»**

Направленность - художественная

Уровень - ознакомительный

Возраст учащихся - 2-4 классов

Срок реализации программы – 2 года

Авторы:

педагог дополнительного образования

**Антонова Татьяна Александровна,**

методист

**Корзинкина Наталья Анатольевна**

МОСКВА – 2014

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**«Основы хореографических движений»**

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель управляющего совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

**1. Пояснительная записка**

**Направленность**

Программа ознакомительного уровня «Основы хореографических движений. Первые шаги» является модифицированной и имеет **художественную направленность**. Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.)

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

У детей младшего возраста восприятие и мышление носят, в основном, конкретно-образный характер, поэтому на первых порах танец должен быть связан для него не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой и игрой. Игра должна быть органическим компонентом урока, средством достижения намеченной педагогом цели.

Данная программа обучения рассчитана на 1 год и включает в себя несколько разделов направленных на комплексное развитие музыкальности, чувства ритма, физических данных танцевальных навыков, ориентации в пространстве, творческих способностей детей.

1. Связь музыки и движения.
2. Стретчинг.
3. Основные группы движений и упражнений.
4. Музыкально-пространственные композиции.
5. Активизация и развитие творческих способностей детей.
6. Танцевальные композиции.

Каждый раздел имеет свои цели и задачи, при решении которых занятие по содержанию становится разнообразным и интересным для детей, способствует общему гармоничному развитию ребенка, его творческих способностей и эстетическому воспитанию.

**Цель**: Привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные, музыкально-двигательные и художественно творческие способности.

**Задачи:**

Обучающие:

* изучение специальной терминологии классического танца;
* изучение движений начального классического образования;
* знакомство с музыкальными произведениями, содержащими разнохарактерные образы.

Развивающие:

* развитие танцевального шага и физической выносливости;
* развитие внимания, памяти, воображения, силы воли;
* развитие физических качеств: ловкость, гибкость, растяжка, координация движений.
* Развитие мышечного аппарата учащихся, особенно мышцы брюшного пресса и поясницы.
* развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движения, ориентировки в пространстве и воспитать художественный вкус.
* Развитие природных особенностей ребенка (координацию, ритмичности, подвижности двигательного аппарата, пластики движения)
* Развитие общей культур учащихся.
* Развитие творческого и образного мышления детей.
* Развитие музыкального слуха, чувство ритма, выразительности, динамики.

Воспитательные:

* формирование общественной активности ребенка, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитывать культуру поведения;
* привитие необходимых гигиенических навыков,
* воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
* Воспитание трудолюбия и дисциплины.
* формирование навыков коллективной работы.
* Воспитание творческого отношения к жизни.
* Воспитание самостоятельности и инициативности, силы воли.
* Прививать уважение к исполнительскому искусству

**Отличительные особенности программы**

Главное отличие и новизна программы «Основы хореографических движений», состоит в использовании компенсаторных возможностей всех детей пожелавших заниматься хореографией. Уже на ознакомительном уровне, учащиеся, освоив минимум танцевальных движений, могут участвовать в простых этюдных постановках. В основу обучения по данной программе положены игровые технологии, которое помогают учащимся осваивать трудные элементы, а также позволяют расслабиться и переключить внимание.

**Возраст учащихся:** 1-2 класс

**Срок реализации программы:** 1 год

**Формы и режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Кол-во учащихся** | **Продолжитель**  **ность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** | |
| **Учебные занятия** | **Социальная практика** |
| 1 год | 15 чел. | 1 час | 1 раза | 1часа | 32 часа | 12 часа |
| **Всего:** | | | | | **44 часа** | |

Основной формой проведения является групповое учебное занятие с использованием игровых технологий. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Принимаются учащиеся со справкой от врача, которая позволяет заниматься данным видом деятельности.

**Прогнозируемые результаты**

В конце первого года обучения дети должны знать теоретически и уметь показать практически:

* правильную постановку корпуса;
* позиции рук и ног;
* простые прыжки;
* упражнения для развития техники танца;
* элементарные навыки координации движения

К концу обучения дети должны понимать разный характер музыки, отражать свои впечатления в музыкально-двигательных образах.

**Способы проверки результативности программы**

Применяемые формы контроля: собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные задания.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

* творческое мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
* коммуникативные навыки;
* активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
* владение основными танцевальными движениями;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах разного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | **1** | **-** | **1** |
| **2.** | **Связь музыки и движения** | **2** | **2** | **4** |
| 2.1 | Характер музыки, темп, динамика | 1 | 1 | 2 |
| 2.2 | Образные упражнения и музыкальные игры | 1 | 1 | 2 |
| **3.** | **Стрейтчинг** | **1** | **3** | **4** |
| 4. | **Основные группы движений и упражнений** | **4** | **7** | **11** |
| 4.1 | Подготовительные упражнения | 1 | 3 | 4 |
| 4.2 | Музыкально-выразительные упражнения | 1 | 1 | 2 |
| 4.3 | Основные движения различного эмоционально-динамического характера | 1 | 1 | 2 |
| 4.4 | Танцевальные движения | 1 | 2 | 3 |
| **5.** | **Музыкально-пространственные композиции** | **1** | **2** | **3** |
| **6.** | **Активизация и развитие творческих способностей детей** | **1** | **1** | **2** |
| **7.** | **Танцевальные композиции** | **1** | **2** | **3** |
| 8. | Итоговые занятия | **1** | **3** | **4** |
| **Всего учебных часов** | | **12** | **20** | **32** |
| **Социальная практика** | | **12** | | |
| **Всего часов** | | **24** | | |

1. **Содержание программы**
2. **Вводное занятие**

***Теория:*** Представление педагога. Правила поведения в залах хореографии,

в раздевалках и помещениях ДТ. Объяснение предмета занятий, правил по-

ведения на занятиях, формы для занятий. Планы на год.

**Раздел № 2. СВЯЗЬ МУЗЫКИ И ДВИЖЕНИЯ.**

2.1 **Характер музыки, темп, динамика.**

***Теория:*** Знакомство с разнообразными музыкальными произведениями, содержащими разнохарактерные образы. Знакомство с различными темпами и их связи с движением. Отражение динамики в музыке – громкости звучания и в движении через мышечное напряжение.

***Практика:***

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Колыбельная. «Спи, дитя мое, усни» А. Аренский.
2. Вальс. Р. Глиэр. Соч. 31 № 6.
3. Трепак. «Щелкунчик» П. Чайковский.
4. Грустная песенка. П. Чайковский. Соч. 40 № 2.
5. Сицилийская песня. Р. Шуман.
6. Вышивание. Т. Островская.
7. Пружинки. М. Мусорский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка».
8. Шагаем – бегаем. Д. кабалевский. «Рондо-марш», «Веселое путешествие».
9. Марш с сигналами. Ф. Шуберт. «Три военных марша» Соч. 51 № 3.
10. Весело – грустно. Л. Бетховен.
11. Бег легкий и широкий. Ф. Шуберт. Экосез, соч. 18а № 1.
12. Подскоки и пружинистый шаг. И. Сац. Полька из музыки к спектаклю «Синяя птица».
13. Лошадки. А. Рулиев. Галоп.
14. Плавно – отрывисто. Е. Туманян.
15. Шутка. И. С. Бах. Сюита № 2 для оркестра.

2.2 **Образные упражнения и музыкальные игры.**

***Теория:*** Изучение техники выполнения образных упражнений и музыкальных игр.

***Практика***

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

1. Цветы и бабочки. В. Золотарёв.
2. Качели. В. Золотарёв.
3. Колесо. В. Золотарёв.
4. Поплаваем. В Золотарёв.
5. Игра «Плетень» (русские народные песни).
6. Стройтесь в звенья! И.Манукян.
7. Игра «Не опоздай!» Р. Глиэр.
8. Игра «Кто живёт в лесу» И. Манукян.

**Раздел № 3. СТРЕТЧИНГ.**

***Теория:*** Знакомство с комплексом партерных упражнений, направленных на активизацию защитных сил организма детей.

***Практика:***

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Поза «ученика».

2. Подготовительное упражнение «Зернышко».

3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем перегиба назад.

4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем перегиба вперед.

5. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в

стороны.

1. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
2. Укрепление и развитие стоп.
3. Укрепление мышц плечевого пояса.
4. Упражнения для тренировки равновесия.
5. Упражнения для глаз.

**Раздел № 4. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ.**

4.1 **Подготовительные упражнения.**

***Теория:*** Знакомство с специальной хореографической терминологией и техникой её выполнения.

***Практика:*** Исходные положения.

1. Постановка корпуса.
2. Положения рук.
3. Исходные положения ног, позиции 1, 2, 3-я.
4. Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую.
5. Положение в выпаде.

Развитие мышечного чувства.

1. Расслабление мышц плечевого пояса.
2. Расслабление и напряжение мышц корпуса.
3. Поднимание и опускание плеч.
4. «Твердые и мягкие» руки.
5. «Твердые и мягкие» ноги.
6. «Мельница» (свободное круговое движение рук).
7. «Маятник» ( перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно).

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

1. Наклоны и повороты головы.
2. «Паровозики» (круговые движения плечами).
3. «Растягивать резинку» (разведение рук в стороны с напряжением).
4. Упражнение для кистей рук.
5. «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук).
6. Поднимание согнутой в колене ноги.
7. Полуприседание.
8. Упражнение для ступни.
9. Вставание на полупальцы.
10. Выставление ноги на носок.

Построение и перестроение группы.

1.Основное построение группы на уроке.

1. Построение в колонну.
2. Построение в шеренгу.
3. Построение в круг
4. Свободное размещение на площадке.

4.2 **Музыкально-выразительные упражнения.**

***Теория:*** Знакомство с специальной хореографической терминологией и техникой её выполнения.

***Практика:***

Освоение пружинных движений.

1. «Пружинки» (пружинное полуприседание и вставание на полупальцы).

Освоение маховых движений.

1. «Колка дров» (махи корпусом).

Освоение плавных движений.

1. «Большие крылья».
2. «Поющие руки».
3. «Спокойный рассказ».

4.3 **Освоение движений различного эмоционально-динамического характера.**

***Теория:*** Знакомство с специальной хореографической терминологией и техникой её выполнения.

***Практика:*** Ходьба.

1. Марш (спокойно-сдержанная ходьба).
2. Ходьба с высоким подниманием колена.
3. Ходьба различного характера.
4. Топающий шаг на всей ступне.

Бег.

1. «Побегаем» (легкий бег).
2. «Нетерпеливые бегуны» (бег на месте и стремительный бег).

Прыжковые движения.

1. «Воробушки» (легкое подпрыгивание на двух ногах).
2. «Мячики» (острое подпрыгивание).
3. «Скачут лошадки» (детский прямой галоп).
4. «Как звучит музыка?» (легкие и энергические подскоки).
5. Подскоки с тройным шагом.
   1. **Танцевальные движения.**

***Теория:*** изучение техники выполнения танцевальных движений.

***Практика:***

1. Притопы (одной ногой, двумя ногами поочередно).
2. Выставление ноги вперед на пятку или на носок.
3. Простой хороводный шаг.
4. Шаг с притопом на месте.

## Элементы бальных танцев.

1. «Танцуем галопом».
2. «Вежливый танец».
3. «Учимся танцевать польку».

**Раздел № 5. МУЗЫКАЛЬНО-ПРОТРАНСТВЕННЫЕ КОМПОЗИЦИИ.**

***Теория:*** Знакомство с специальной хореографической терминологией и техникой её выполнения.

***Практика:***

1. «Мячики прыгают, мячики покатились» (бег в рассыпную).
2. «Внимание! Музыка!» (игра).
3. «Стройте круг».
4. «Кружки и стайки» (игровое упражнение).
5. «Веселье» (игра).
6. «Тихие воротца» (игра).
7. «Шеренги и цепочки».

**Раздел № 6. АКТИВИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

***Теория:*** знакомство с понятиями: воображение и фантазия.

***Практика:***

1. «Полоскать платочки» (упражнение).
2. «Ветерок и ветер» (упражнение).
3. «Лошадки» (игровое упражнение).
4. «Звери и птицы» (игра).
5. «Гладить кошку» (упражнение).
6. «Спать хочется» (упражнение).
7. «Передача платочка» (считалка).
8. «Кот и мыши» (игра).
9. «Птичий двор» (игра).
10. «Ау!» (игровое упражнение).

**Раздел № 7. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.**

***Теория:*** изучение техники выполнения танцевальных композиций.

***Практика:***

1. «Новогодний хоровод».
2. «Кружок».
3. «Отойди и подойти» (парный танец).
4. «Каждая пара пляшет по своему».
5. «Хоровод с хлопушками».
6. «Ритмический танец».

**СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

1. Психологическая и тактическая подготовка учащихся к конкурсам, фестивалям и концертам.
2. Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.
3. Посещение и участие в открытых мероприятиях ГБОУ ЗДТДиМ, округа и города.
4. Организация хореографических праздников для учащихся коллектива.
5. Посещение балетных классических постановок с последующим анализом.
6. **Методическое обеспечение программы**

Обучение по программе «Основы хореографических движений. Первые шаги» основывается на принципах: научности, наглядности, доступности, систематичности и постепенности. В основе этого предмета лежит глубокая взаимосвязь движения и музыки. Организация занятий по основам хореографии ставит своей целью приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Обучение проводится в группах. Весь материал изучается с помощью музыкальных, игр и упражнений. Тренировка основных движений и элементов танцев включается в игры. Теоретический и практический материал на занятиях подается комбинированно, это способствует лучшему усвоению программы.

Изучение материала строится от простого к сложному. Основной задачей обучения является правильная постановка ног (на простейших упражнениях экзерсиса), рук, головы, развитие чувства ритма, музыкальности, танцевальности. Эти умения и навыки необходимы для разучивания технически сложных элементов на базовом уровне обучения. Большое внимание на занятиях уделяется правильной постановке корпуса (исправление природных недостатков), развитию мышечного аппарата, приобретению навыков культуры движения. Элементы танцевальной азбуки подготавливают детей к исполнению простых этюдов и танцев.

Каждое танцевальное движение, комбинацию, этюд разучивается не механически, а с учетом музыкального настроения. Необходим строгий отбор музыкального сопровождения, в соответствии с возрастными особенностями детей. Исполняемое произведение называется на протяжении нескольких занятий.

В этюдах танцах обязательно присутствует игровой элемент: танцы, в которых участвуют герои сказок, персонажи любимых детских книг, герои мультфильмов, либо персонажи спектаклей, осуществляемых на театральном отделении.

На занятиях проводится работа по развитию фантазии детей. Для этого 10-15 минут от занятия выделяется для импровизации под музыку, передавая ее характер, настроение, метро-ритмическую структуру. Для младших школьников необходимо максимально использовать игровые ситуации, способствующие прочному усвоению учебного материала, так как они через игру познают окружающий мир.

Образные упражнения и музыкальные игры являются наиболее интересными для детей видами музыкально-хореографической деятельности. Они создают широкую возможность для развития художественно-творческой способностей у детей – проявления фантазии, выдумки, активности, инициативы. Обучение двигательным навыкам проводится в увлекательной форме. Элемент драматизации заставляет детей перевоплощаться, находить характерные движения, жесты и мимику.В образных упражнениях сохраняется основной принцип хореографии: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

Комплекс партерных упражнений направлены на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие физических, профессиональных данных.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

1. **Список литературы**
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. Санкт -Петербург. «Детство пресс» 2003 г.
3. Э. Фиш, С. Руднева. «Музыкальное движение» Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания. Издательский центр «Гуманитарная академия». Санкт- Петербург. 2000 г.
4. Г. А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» Москва. 1998 г.
5. С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н. Соковнина «Музыка и движение» Москва «Просвещение» 1983 г.
6. С. Л. Меерсон «Музыкальные игры и пляски» Минск. 1963 г.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике» Москва «Музыка» 1995 г.
8. О. П. Радынова «Песня, танец, марш» Конспекты занятий и развлечений с детьми 6-7 лет. Москва 2000 г.
9. М. А. Михайлова, Н. В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2001 г.