

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальный марафон» (далее – программа «Танцевальный марафон») художественной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом МБДО «ДДТ» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся 4-6 лет;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом, нравственном и физическом развитии;
- формирование общей культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также детей, проявивших выдающиеся способности;

В годы младшего дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей, приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Цель программы:

Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
6. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
7. Содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

На первом году обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса.

На втором году обучения основной учебной деятельностью становятся элементы сценического танца.

Занятия проходят:

В группе первого года обучения-2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа);

В группе второго года обучения -2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часов).

Воспитательная работа ведётся в форме коллективных творческих дел проводимых не реже одного раза в 3 месяца.

Научно-методические условия и средства:

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал;

- специальная музыкальная литература.

Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий;

- помещение для переодевания к занятиям;

- зеркала;

- музыкальный инструмент: фортепиано;

- аудио-магнитофон;
- аудио-носители с записями репертуара;
- реквизит к танцевальным постановкам.

Предполагаемый результат:

По итогам освоения программы планируется достижение учащимися следующих результатов:

1 год обучения:

Воспитанники должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- правила поведения в хореографическом зале.
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;

2-й год обучения:

Воспитанники должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения упражнений;
- названия и правила выполнения партерного экзерсиса;
- правила поведения в хореографическом зале.
- координировать простейшие танцевальные движения;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю;

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Тема урока	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2
2	Знакомство с выразительным значением и темпом музыки.	1	1	2
3	Темп: очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро.	1	1	2
4	Исполнение элементарных движений в различных характерах и оттенках музыкального произведения.		2	2
5	Динамика и амплитуда в музыке.	2		2
6	Воспроизведение на хлопках и шагах различных ритмических рисунков. Доли такта.		2	2
7	Знакомство со строением музыкального произведения. Вступление, музыкальная фраза.	1	1	2
8	Смена движений при смене музыкальных фраз.		2	2
9	Танцевальные жанры: Маршевая и танцевальная музыка.	1	1	2
10	Маршировка в темпе и ритме.		2	2
11	Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов (с носка, на носках, на пятках).		2	2
12	Упражнения для развития чувства ритма: изучение притопов, приставных шагов.		2	2

13	Упражнения для развития чувства ритма: изучение хлопков, поворотов.		2	2
14	Сочетание движений, исполняемых на начало и окончание движений одновременно с музыкой.		2	2
15	Умение выполнять движения: притоп одинарный в различных темпах.		2	2
16	Поклон: понятие, значение, правила исполнения.	1	1	2
17	Поклон для девочек и мальчиков, исполнение его под музыку.		2	2
18	Изучение движений головы: наклон вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения.		2	2
19	Движения плеч: параллельное, поочередное поднятие и опускание плеч, круговые движения.		2	2
20	Исполнение движений головы и плеч в сочетании. Исполнение движений в различных музыкальных темпах.		2	2
21	Движения рук: работа кистей, предплечья и всей руки.		2	2
22	Совместная и поочередная работа рук: круговые движения, сгибание и разгибание, выведение рук в различных направлениях.		2	2
23	Исполнение движений головы, плеч, рук в различных ритмах, темпах и характерах музыкального произведения.		2	2
24	Постановка корпуса. Положения корпуса.		2	2
25	Наклоны корпуса: влево, вправо, вперёд, назад. Круговые движения.		2	2
26	Открытый урок.		2	2

27	Движения бёдер: влево, вправо, круговые движения.		2	2
28	Движения бёдер в сочетании с движениями рук, и приседаниями.		2	2
29	Пластические этюды на повторение движений растений и животных.		2	2
30	Исполнение изученных движений в различных характерах музыкальных произведений. Обобщение пройденного материала.		2	2
31	Партерные упражнения. Упражнения для стопы: вытягивание, сокращение, развороты подъёма.		2	2
32	Партерные упражнения. Упражнения на разогрев: "Велосипед", поднятие ног на 90°.		2	2
33	Партерные упражнения. Упражнения на разогрев: выведение ноги в сторону из положения лёжа, сгибания и разгибания ног.		2	2
34	Партерные упражнения. Упражнения для развития гибкости спины: «Птичка», «Кошечка».		2	2
35	Партерные упражнения. Упражнения для развития гибкости спины: «Колечко», «Берёзка», «Мостик».		2	2
36	Партерные упражнения. Упражнения на растяжку: «Щучка», наклоны вперед, влево, вправо к ногам из положения сидя, «Лягушка».		2	2
37	Изучение 6-ой, 1-ой, 2-ой, 3-ей, 5-ой, 4-ой полувыворотных позиций ног.		2	2
38	Изучение 1-ой, 2-ой, 3-ей позиций рук,		2	2

	подготовительного положения.			
39	Сочетание позиций рук и ног.		2	2
40	Переводы рук из позиции в позицию, в различных темпах и характерах музыкального произведения.		2	2
41	Работа ног: поочередное выведение ноги вперед, назад, влево, вправо.		2	2
42	Различение правой ноги, руки, плеча. Повороты вправо, влево.		2	2
43	Маленькие и большие приседания.	1	1	2
44	Шаг на месте, влево, вправо, вперед, назад, в сочетании с различными темпами и характерами музыки.		2	2
45	Шаг на месте, влево, вправо, вперед, назад с паузами, без пауз, с разнообразными акцентами и амплитудой движения.		2	2
46	Движения на координацию: разнообразные шаги в сочетании с работой рук.		2	2
47	Прыжки: на одной ноге, на двух, галоп, подскоки.		2	2
48	Музыкально - пространственные упражнения.		2	2
49	Различные перестроения: в линию, в колонну, в круг, из круга.		2	2
50	Построение в колонну по одному, по два.		2	2
51	Изучение различных рисунков: расширение, сужение круга, «воротца», «ручеек», «галочка».	1	1	2
52	Перестроение из пар в колонну, в круг.		2	2
53	Фигурная маршировка, ходьба парами,		2	2

	змейкой, звёздочкой.			
54	Разучивание различных музыкальных комбинаций, движений и исполнение их в различных темпах и характерах музыкальных произведений.		2	2
55	Закрепление пройденного материала.		2	2
56	Обобщение пройденного материала.		2	2
57	Открытый урок.		2	2
58	Танцевальные игры: «Жираф», «Острова».		2	2
59	Танцевальные игры: «Кошки-мышки», «Чашечки».		2	2
60	Танцевальные игры: «Птички».		2	2
61	Упражнения для развития ритмичности. Хлопки.		2	2
62	Разучивание танцевальной комбинации на основе изученных движений.		2	2
63	Разучивание танцевальной комбинации с использованием прыжков.		2	2
64	Разучивание танцевальной комбинации с перестроениями по рисунку.		4	4
65	Повторение пройденного материала.		2	2
66	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
67	Закрепление пройденного материала.		2	2
68	Изучение танцевальной комбинации в быстром темпе.		2	2
69	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2

70	Обобщение пройденного материала.		2	2
71	Открытое занятие контроль знаний и умений.		2	2

Итого: 144 часа.

Содержание программы:

1. Вводное занятие: программа обучения, условия и содержания технических зачётов; правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий.

2. Музыкальная грамота: слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, Исполнение элементарных движений в различных характерах и оттенках музыкального произведения. Знакомство с выразительным значением и темпом музыки.

3. Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: различные перестроения, маршировка в темпе и ритме. Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов притопов, хлопков, поворотов, сочетание движений исполняемых на начало и окончание движений одновременно с музыкой.

4. Партерная гимнастика:

- Упражнения на разогрев
- Упражнения для спины
- Упражнения на растяжку

5. Танцевальные игры

Из мира игры в мир хореографии – музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования (импровизация педагога) "Кошки-мышки", "Зоопарк", " Чашечки" и др.

6. Воспитательная работа:

– Тематические праздники внутри объединения, родительские собрания.

Формы и методы, используемые на первом году обучения:

- Прослушивание музыкальных произведений (вальс, полька)
- Разучивание отдельных элементов, движений.
- Целостное разучивание движений.
- Показ воспитанниками.
- Анализ

Учебно-тематический план второго года обучения:

№	Тема урока	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2
2.	Повторение темы «Характер музыкального произведения».	1	1	2
3.	Оттенки музыки, темп, ритм, строение музыкального произведения.	2		2
4.	Знакомство с жанром классической и народной музыки.	1	1	2
5.	Исполнение изученных движений в различных характерах музыкального произведения.		2	2
6.	Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.		2	2
7.	Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов.		2	2
8.	Упражнения для гибкости позвоночника, для исправления осанки.		2	2
9.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.		2	2
10.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.		2	2

11.	Работа ног: поочередное выведение ноги вперёд на носок, назад, влево, вправо, перевод стопы с носка на пятку.		2	2
12.	Приседание. (Деми и гранд плие). Шаг с носка, на носках, на пятках, на месте и с продвижением.		2	2
13.	Шаги с высоким поднятием колена, «мягкий», «острый» шаг. Переменные шаги.		2	2
14.	Исполнение движений ног под музыку в различных темпах и характерах музыкального произведения.		2	2
15.	Повторение изученного материала.		2	2
16.	1-ая, 2-ая, 3-ая, 4-ая, 5-ая, 6-ая полувыворотные позиции рук.		2	2
17.	1-ая, 2-ая, 3-ая позиции рук.		2	2
18.	Сочетание позиций рук и ног.		2	2
19.	Разучивание позиций рук: «кулачки на бочок», «полочка».		2	2
20.	Виды шага: галоп вперед.		2	2
21.	Прыжки на двух ногах, боковой галоп лицом и спиной в круг, по одному и в парах.		2	2
22.	Игра-этюд для развития творческого воображения «Снег и ветер».		2	2
23.	Прыжки: на месте, в продвижении, на двух ногах, на одной, подскоки.		2	2
24.	Прыжки по 6-ой позиции, со сменой 6-ой и 2-ой (не выворотной) позиций. Прыжки со сменой ног по 4-ой (не выворотной)		2	2

	позиции.			
25.	Бег на месте, с продвижением. Галоп вправо, влево. Шаг «Польки».		2	2
26.	Исполнение изученных движений в различных темпах и ритмах музыкального произведения.		2	2
27.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Подвижные игры.		2	2
28.	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры.		2	2
29.	Повороты вправо, влево. Кружения.		2	2
30.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
31.	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.		2	2
32.	Танцевальные движения: «веселый каблучок», «ковырялочка», «ёлочка».		2	2
33.	Понятие рисунок танца, его значение в хореографии.	2		2
34.	Построение в колонну по одному, по два. Построение круга, сужение, расширение круга, «воротца».		2	2
35.	Разучивание танцевальной комбинации построенной на шагах.		2	2
36.	Исполнение изученных танцевальных комбинаций под музыку.		2	2
37.	Разучивание танцевальной комбинации построенной на беге, подскоках, галопе.		2	2
38.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2

39.	Разучивание танцевального этюда построенного на разученных комбинациях.		2	2
40.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
41.	Партерная гимнастика. Упражнения с работой стоп.		2	2
42.	Партерная гимнастика. Упражнения для гибкости спины.		2	2
43.	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку.		2	2
44.	Постановка танца.		4	4
45.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
46.	Закрепление видов шагов и прыжков, переменный шаг.		2	2
47.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		2	2
48.	Специальные упражнения для укрепления мышц тазового пояса и мышц ног: «бабочка», «лягушка», «жучок», «зайчик».		2	2
49.	Постановка танца.		4	4
50.	Творческая игра для развития выразительности танцевальных движений «Свободный танец».		2	2
51.	Закрепление позиций ног и рук.		2	2
52.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.		2	2

53.	Понятия «опорная нога», «работающая нога».	1	1	2
54.	Ритмические фантазии: упражнение с обручами. «Дружные ребята».		2	2
55.	Постановка танца.		2	2
56.	Игра-этюд для развития творческого воображения «Рождение листочка».		2	2
57.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
58.	Разведение танцевального этюда по рисунку танца.		4	4
59.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
60.	Отработка и автоматизация исполнения.		4	4
61.	Работа над художественным образом.		2	2
62.	Коррекционная работа над танцевальным этюдом.		2	2
63.	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
64.	Отработка танцевальных композиций. Работа над образом.		4	4
65.	Обобщение пройденного материала.		4	4
66.	Открытое занятие. Контроль знаний и умений.		2	2

Итого: 144 часа.

Содержание программы:

1. Вводное занятие:

Программа обучения, условия и содержание технических зачётов; правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий.

2. Музыкальная грамота:

Динамические оттенки музыки: крещендо – усиление, диминуэндо – ослабление. Знакомство с жанром классической и народной музыки.

3. Ритмический тренаж:

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных".

4. Партерный экзерсис (в течение года)

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- Упражнения для исправления осанки.

5. Элементы классического танца:

- Позиции рук (1, 2, 3, подготовительное положение)
- Позиция ног 1-я, 2-я, 3-я, 5-я
- Понятие опорная нога, работающая нога
- Ре леве по 1-й, 2-й, 5-й позиции
- Де-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции

- Гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре)
- Батман тандю в сторону, вперёд, назад крестом (лицом к станку)
- Сотэ по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к станку и на середине зала)

6. Постановочная работа:

Разучивание элементов сценического танца с характерным исполнением движений

7. Воспитательная работа:

Проведение праздников внутри прогимназии. Родительские собрания. Индивидуальная работа с детьми.

Формы и методы, используемые на втором году обучения.

- Прослушивание музыкальных произведений различных жанров.
- Объяснение и показ педагогам учебного материала.
- Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
- Показ воспитанниками.
- Беседы.
- Анализ.

Литература для педагога

1. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика", Санкт-Петербург, 2000г.
2. Лыткина И. "Хореографический коллектив", учебно-педагогическое издательство Трудрезевиздат, Москва, 1972 г.
3. Барышникова Т. "Азбука хореографии" Рольф, Москва 2000г.
4. Яромлович Л. "Классический танец" Ленинград, "Музыка" 1986 г.
5. Климов А. "Основы народного танца" М. "Искусство", 1981 г
6. Костровицкая Т. "100 уроков классического танца", М "Искусство" 1981 г.
7. Ткаченко Т. "Народный танец" М. "Искусство" 1967 г.
8. Гусев Г.П. "Методика преподавания народного танца", учебное пособие для вузов, 2002 г.
9. М. Говоркян. "Воспитание движения" 1952 г.

