

**БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №13» города ОМСКА**



УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ ДО «ДШИ №13»
_____ Е.Н.Пусеп
« 01 » декабря 2016 г.

Принято на заседании
педагогического совета
«31» марта 2004 г.
Протокол №32

Основы хореографии
Общеразвивающая программа
для подготовительной группы
хореографического отделения
Детской школы искусств №13
(для детей в возрасте 6-7 лет)

Составители: О.В.Коншу
Т.А. Агафонова

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика предмета

Организация подготовительных классов при хореографических отделениях музыкальных школ и школ искусств ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту, воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Занятия в подготовительных классах должны способствовать общему физическому развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению танца.

В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремленность, работоспособность, организованность.

Обучение в подготовительных классах дает возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения, выявить их танцевальные способности.

Решение задач, выдвигаемых предлагаемой программой требует учета патологий детей младшего школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физиологических особенностей организма.

У детей младшего школьного возраста восприятие и мышление носят, в основном, конкретно-образный характер. Поэтому на первых порах танец для них должен быть связан не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой. В основу обучения танцу необходимо положить игровое начало. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. В.А. Сухомлинский говорил о том, что физический труд имеет воспитательное значение лишь в той степени, в какой участвует в нем ум ребенка. Решающим фактором, воздействующим на ум ребенка, является не только указание и разъяснения педагога, но и сам урок: содержание материала, композиция урока в целом, построение отдельных учебных заданий.

Следующий важный принцип работы с подготовительными классами – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний.

Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Большое количество сочетаний из этих элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

Урок должен быть для ребенка процессом творчества. Большое значение имеет детское сочинительство, составление самими детьми танцевальных и учебных комбинаций, простейших композиций, этюдов.

Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствуют формированию творчески активной личности.

В подготовительных классах учащиеся должны получать подготовку для дальнейшего обучения.

2. Срок реализации программы.

Срок освоения программы «Основы хореографического искусства» составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Основы хореографического искусства»:

Название предмета	Количество часов в неделю
Ритмика	2
Гимнастика	2

4. Форма проведения занятий:

Группа детей от 10 до 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Рекомендуемая продолжительность урока-30 минут.

5. Цели и задачи предмета.

Цели:

- развить физические данные ребенка;
- развить музыкальность и эмоциональную отзывчивость;
- развить способности к естественному самовыражению посредством танцевальных движений

Задачи:

Основными задачами подготовительных классов являются:

- усвоение основ правильной постановки корпуса;
- общефизическое развитие и укрепление мышечного аппарата (особенно поясницы и брюшного пресса).

Наряду с этим важно дифференцировать работу различных групп мышц. Начиная формировать двигательные навыки, необходимо научить учащегося владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу.

Большое внимание следует уделить развитию у детей прыгучести. Предметом постоянной заботы педагога подготовительных классов должны быть развитие у детей чувства ритма, умение отражать в движении характер музыки.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных

впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Контроль знаний осуществляется путем проведения контрольных уроков один раз в полугодие. По усмотрению педагог могут проводиться зачетные уроки по окончании изучения нового материала.

В конце года учащийся должен:

- уметь координировать движения;
- знать и соблюдать правильную постановку корпуса;
- освоить упражнения партерной гимнастики;
- ориентироваться в пространстве, чувствовать рисунок, позу;
- освоить танцевальные шаги;
- уметь слышать и двигаться под музыку;
- различать размер 2/4, 3/4 и характер музыки.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школах созданы необходимые материально - технические условия, которые благотворно влияют на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ритмика.

1. Постановка корпуса.

Постепенное напряжение и расслабление мышц.

2. Музыкально-ритмическая разминка:

а) упражнение для улучшения гибкости шеи:

- наклоны головы;
- повороты головы;
- круговые движения головой.

б) упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов:

- одновременное и поочередное поднимание и опускание плеч;
- круговые движения плечами.

в) упражнения для улучшения подвижности локтевого и лучезапястного суставов:

- положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх, переводом из положения в положение;
- круговые движения рук.

г) упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника:

- наклоны корпуса вперед, назад;
- круговые движения корпуса.

д) упражнение для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

- поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута).

е) упражнение для улучшения подвижности коленных суставов:

- приседание по 6-й позиции.

ж) упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы:

- подъем на полупальцы по 6-й позиции;
- сочетание подъема на полупальцы с последующим приседанием по 6-й позиции.

з) шаги с приставкой по всем направлениям с позой в различных сочетаниях: с подъемом на полупальцах и приседанием по 6-й позиции, с поворотами направо, налево.

3. Прыжки:

- прыжки по 6-й позиции на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами на $1/4$ круга.

4. Ритмические этюды. Музыкальный размер $2/4$, $3/4$, $4/4$. Логоритмические этюды (по усмотрению педагога).

5. Танцевальные шаги (исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

- а) шаг с носка, на полупальцах с высоким подъемом колена вперед;
- б) простой русский шаг, шаг с ударами;
- в) бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, с отбрасыванием ног от колена назад;
- г) подскоки, подскоки с переступаниями;
- д) па польки;
- е) па галопа;
- ж) «вальсовая дорожка».

6. Этюды на образ (по усмотрению педагога).

7. Танцевальные комбинации и этюды.

- а) шаг польки;
- б) вальсовый шаг;
- в) подскоки;
- г) галоп;
- д) переплетение рук

Гимнастика.

Партерная гимнастика.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

- а) упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

б) упражнения для развития подвижности сустава, эластичности мышц голени и стопы:

- сокращение и вытягивание стоп в положении 6-й и 1-й позиции, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из 6-й в 1-ю позицию и возвращение в 6-ю позицию лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.

в) маленькие броски натянутой ногой в воздух на 45^0 (по 1-й позиции):

- вперед и в сторону, лежа на спине.

г) медленное поднимание ноги:

- вперед и в сторону, лежа на спине.

д) упражнения для развития гибкости плечевого суставов

- «качалка», «самолетик».

е) упражнения на улучшение гибкости позвоночника:

- «кошечка».

ж) упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

з) упражнения на улучшение гибкости коленных суставов:

- «велосипед».

и) упражнения для развития выворотности ног танцевального шага:

- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- «шпагат».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Азбука танцевального движения» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и

фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство “Музыка”. М., 1972
7. Конова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство “Музыка”. М., 1973
8. Конова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
9. Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987

13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
14. Программы для хореографических школ искусств. Составитель - Бахтов С. М., М., 1984
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
16. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
17. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
19. Школа танца для юных. СПб, 2003
20. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998