Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств имени И.Ф. Стравинского»

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Основы классического танца»

Творческое объединение (группа) «Арабеск»

Программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Автор-составитель:
преподаватель хореографии *Тищенко Полина Сергеевна*

Санкт-Петербург
2023 год

Рассмотрено
Методическим советом СПБ ГБУ
ДШИ имени И.Ф. Стравинского
«31» мая 2023 г.

Утверждено
приказом СПб ГБУ
ДШИ им. И.Ф. Стравинского
от 31.05.2023 №31.05.1.2023-ОСД

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол №6
от «31» августа 2023 г.

DN: cn=Карманова, o, ou, email=stravinskyschool@yandex.ru, c=RU
Дата: 2023.06.07 11:40:55 +03'00'

Разработчик (и) – **ТИЩЕНКО ПОЛИНА СЕРГЕЕВНА,** преподаватель хореографии СПБ ГБУ ДШИ им. И.Ф. Стравинского

Рецензент – **Попсуйко Наталья Викторовна –** заместитель директора по учебно-методической работе СПБ ГБУ ДШИ им. И.Ф. Стравинского

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка

1. Цели и задачи

2. Содержание изучаемого курса

3. Формы и методы работы

4. Требования к организации и проведению открытого урока

5. Методические рекомендации

6. Требования к музыкальному оформлению урока

II. Учебно-тематический план

III. Содержание изучаемого курса

1 Введение

2 Ритмика
2.1 Развитие опорно-двигательного аппарата.
2.2 Ритмика.
2.3 Танцевальные движения

3. Гимнастика
3.1 Партерная гимнастика
3.2 Балетная гимнастика

4. Программные требования

IV. Методическое обеспечение учебного процесса;

V. Используемая литература

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, рекомендованной научно-методическим центром по художественному образованию Федерального агентства и кинематографии, Москва 2006 год.

1.1. Цели и задачи

Цель – воспитание и развитие творческой личности средствами ритмики и хореографии, танцевального творчества.

Задачи.

Обучающие:
- формировать знаний и навыков в области ритмики, балетной гимнастики;
- формировать начальных навыков исполнительской хореографической культуры;
- формировать выразительной и эмоциональной раскрепощенности.

Развивающие:
- развивать чувство ритма;
- развивать гибкость и координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать двигательную память;
- развивать фантазии и способности к импровизации;
- развивать художественное воображение, ассоциативную память;
- развивать музыкальные способности (музыкальный слух, музыкальную память);
- укреплять здоровье.

Воспитательные:
- удовлетворять потребности учащихся в музыкально- ритмическом самовыражение;
- воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии;
- способствовать психологическому раскрепощению учащихся;
- приобщать к хореографическому искусству.

1.2 Содержание изучаемого курса

Содержание изучаемого курса состоит из трех разделов.

1. Хореографическая Азбука
2. Гимнастика

3. Танец

1 и 2 разделы предусматривают приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирования осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

3 раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, народных танцев и массовых композиций.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, в воспитании и реализацию творческого начала.

У детей дошкольного возраста восприятие и мышление носит в основном конкретно образный характер, поэтому танец на них должен быть связано не только с музыкой, но и со словом, пантомимой.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использование музыкального материала. Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 4-5 лет, рассчитан на 1 год обучения.

1.3 Формы и методы работы

Основной формы учебного процесса является урок. Форма занятий – мелко – групповая (от 4 до 10 человек).

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность урока - 35 минут.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

показ – показ педагога;

словесный – объяснение, желательно образное;

практический – выполнение учащимися движений;

игровой - учебный материал в игровой форме;

творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольном уроке по окончанию курса.

1.4 Требования к организации и проведению открытого урока

Формы и содержания открытого занятия определяется преподавателем. Открытое занятие должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представляет собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал.

1.5 Методические рекомендации

На занятиях дети приобретают навыки музыкально — двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут, делятся на 4 части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Первая, вводная часть включает маршировку и разминку, построены на простейших движениях, способствующих разогреву мышц и суставов и связок, желательно с элементами образности;

Вторая, подготовительная часть - подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося через портерную гимнастику;

Третья, основная часть включает изучение элементов классического и народного танца; танцевальных движений, их комбинирования;

Четвертая, заключительная часть - работа по развитию физических данных и закрепления музыкально-ритмического материала в игре, танцевально- игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача в вводной, подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются:

формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы);

развитие силы и выносливости, начальных элементов координации посредством усвоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения. Задачи заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, разделяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за один урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

1.6 Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основной музыкально основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальные произведения подбираются к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

классическую музыку русских и зарубежных композиторов;

народную музыку;

музыку в современных ритмах;

детскую музыку.

Материал должен быть:

доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;

иметь выразительную мелодию и четкую фразировку; быть близким по содержанию детским интересам.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

наименование разделов и тем	количество часов
введение	1
Ритмика (Раздел 1)	
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	8
2 Ритмика танцевальная	15
3 Танцевальные движения	8
Итого по разделу:	31
Гимнастика (Раздел 2)	
1. Партерная гимнастика	20
2 Балетная гимнастика	13
Итого по разделу:	33
Открытое занятие	1
Всего:	66

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение

Представление о хореографии, ее многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятия танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

2. Ритмика (раздел 1).

2.1 Развитие опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

наклоны головы вперед, назад и в стороны;

повороты головы вправо, и влево;

круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;

вытягивание шеи вперед и в стороны;

подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;

круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно

Упражнения для рук:

подъем и опускание вверх-вниз;

разведение в стороны;

сгибание рук в локтях;

круговые движения «Мельница»;

круговые махи одной рукой и двумя вместе;

отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

сгибание кистей вниз-вверх;

отведение вправо, влево;

вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

наклоны вперед, в стороны;

перегибы назад;

повороты корпуса «пилка»;

круговые движения в поясе;

смещение корпуса от талии в сторону;

расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

полуприседания;

подъем на полупальцы;

подъем согнутой в колене ноги;

разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону;

то же с приседанием;

отведением ноги, выпады вперед и в стороны;

разворот согнутой в колене ноги.

для ступней ног:

сгибание разгибание ноги в голеностопном суставе;

отведение стопы наружу в суставе, внутрь;

круговые движения стопой.

Прыжки:

на обеих ногах;

на одной (по два, четыре, восемь на каждой);

прыжок с просветом (из шестой позиции на вторую позицию и обратно);

перескоки с одной ноги на другую с отведением работающий ноги на носок или пятку вперед и в стороны;

подскоки;

легкий бег.

2.2 Ритмика.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкального двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца виды фигур

круг	Круг в круге
змейка	звездочка
цепочка	воротца
квадрат	Сужение и расширение круга
колонна	
шеренга	
диагональ	
зигзаг	

Виды шагов и ходов:

танцевальный шаг с носка;

шаг с пятки;

шаг на полупальцах;

приставной шаг;

шаги на полуприседанием;

маршевый шаг;

галоп;

подскок;

легкий бег отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;

бег «лошадки».

2.3. Танцевальные движения.

Неполной выворотностью ног.

Постановка корпуса ног, рук, головы:

постановка стоп;

постановка рук;

положение рук на поясе;

шаг с приставкой;

шаг с подскоком;

притоп одинарный, тройной;

галоп;

полька;

вращение по точкам класса;

поклон, реверанс;

сценический шаг;

шаг на полупальцах;

легкий бег;

подскоки на месте, с продвижением вперёд, вокруг себя;

удары стопой по 6 и 3 позициям;

танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в сторону, за спиной);

притопы, хлопки в ладоши по одному человеку и в парах.

3. Гимнастика (раздел 2).

3.1. Партерная гимнастика

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнений предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

упражнения на напряжение и расслабление мышц;

упражнения для исправления осанки;

упражнения на укрепление мышц спины;

упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;

упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

3.2. *Балетная гимнастика*

сокращение и вытягивании стопы в положении 6 и 1 позиции, ноги вытянуты в коленях;

релеве лент вперед и в сторону;

упражнения для развития выворотности, ноги согнутые в коленях развести в стороны, пятки вместе и вытянуться.

4. Программные требования

иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);

иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;

знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;

знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;

владеть различными танцевальными шагами;

иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;

уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;

иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;

иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;

иметь навыки коллективного исполнительства.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Учебно-методический комплекс, включающий в себя: программу, методические рекомендации, методическую литературу

2. Инструменты:

хореографический станок;

танцевальная обувь;

музыкальный центр;

фонотека;

фортепиано

3. Литература: учебно-методические пособия, хрестоматии, нотные сборники

V. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Азбука хореграфии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.

2. Базарова Н., Мей В, Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.

3. Бекина С. др. музыка и движение — М.: Просвещение, 1984.

4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: высшая школа изящных искусств.