Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодежи»

Учебная программа

«Выразительное танцевальноедвижение»

Автор: Крушинская С.А., педагог

дополнительного образования

г.Норильск, 2019г.

**Пояснительная записка**

Занятия по выразительному танцевальному движению объединяют различные виды физической деятельности: активизирует развитие мышечного корсета, развивает координацию движений, вырабатывает ловкость, прыгучесть, быстроту реакции, гибкость.

Танцевальный вид творчества отвечает двигательной природе детского воображения, т.е. является оптимальным для развития ребенка.

Программа рассчитана на одно полугодие и состоит из шести разделов, каждый из которых решает свою задачу, имеет определенную цель.

Раздел 1. «Разучивание исходных положений»

Проучивание основных движений рук, ног, исходных положений в парах и по одному, умение правильно и аккуратно начать движение и закончить.

Раздел 2. «Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»

Упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами движения: пружинным, маховым и плавным, дающим возможность придать движению выразительность и характер музыкально-двигательного образа. Сюда включается различные подготовительные упражнения для рук, головы, корпуса, ног, которые направлены на развитие мышечных чувств, сознательного отношения к своим движениям.

Раздел 3 «Построение и перестроение групп»

Упражнения раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций, учат детей быстро и четко перестраиваться в различные рисунки, коллективно выполнять движения и развивать чувство пространства.

Раздел 4 «Освоение основных движений и элементов танцев»

Упражнения помогают овладеть ходьбой, бегом, прыжками, элементами современных танцев, массовых танцев, польки, элементами русского народного танца.

Раздел 5 «Музыкально-ритмические и пространственные композиции»

Упражнения, воспитывающие у детей умение слушать музыку, определять ритм, темп, характер музыки, умение двигаться под музыку, начинать и заканчивать движение на новую муз. фразу.

Раздел 6 «Активизация и развитие творческих и танцевальных способностей»

Упражнения и танцы, воспитывающие координацию, пластичное исполнение их, умение общаться в паре, этику и культуру поведения, а так же углубляют творческие способности, умение самостоятельно создавать музыкально-двигательные образы.

**Характеристика состава:**

Начальный уровень –группа (по 6-8 чел.), возраст 9 - 13 лет.

*Примечание:* продолжительность занятия 30 минут. Занятия проводятся 2 занятия в неделю.

**Характеристика объединения**:

Дети с сохранным и частично-сохранным интеллектом, имеющие нарушения функций опорно-двигательного аппарата и аномалий развития.

**Цель:** Стимуляция психического и физического развития.

**Задачи:**

* Развитие двигательных навыков (эластичности связок, силы мышц, гибкости, устойчивости, координации);
* Приобретение танцевальных навыков;
* Развитие чувства ритма;
* Развитие эмоциональной сферы детей;
* Развитие способности к образному перевоплощению;

**Основные методы**

Одним из самых важных приемов, способствующих созданию на занятиях атмосферы увлеченности, является *разговорно-игровой* метод, настраивающий детей на эмоциональное освоение движений и помогающий скоординировать движения своего тела. Игровые приемы – стремление достоверно воплотить образ, помогает ребенку произвольно управлять своим телом, исполнение движения в разных игровых ситуациях развивает разнообразные двигательные навыки.

*Движение* – главное средство воплощения образов и развития танцевального творчества.

*Слово* – вспомогательное средство обучения. С его помощью разъясняются приемы выполнения движений, описываются воображаемые ситуации

*Музыка* – тоже вспомогательное средство обучения, создающее на занятиях определенное настроение. В ходе выполнения упражнений под музыку, дети ориентируются на ее характер: это помогает углублению образного воплощения, поиску выразительных движений.

Схема построения урока может быть очень разнообразной и постоянно варьироваться, это дает педагогу возможность поддерживать у детей неизменный интерес к занятиям.

**Тематическое планирование начальный уровень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Кол-во часов |
| Раздел 1 | «Разучивание исходных положений»   1. Постановка корпуса 2. Позиции и положения рук 3. Позиции ног | 1  1  1  2  2  2  2  1  1  2  2  2  2  3  2  1  2  1  3  3  4 |
| Раздел 2 | «Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»   1. Упр. для головы, шеи, рук и подвижности суставов плеча. 2. Упр. для корпуса 3. Упр. для ног 4. Прыжки |
| Раздел 3 | «Построения и перестроения групп»   1. Основное построение на уроке 2. Перестроение из одного рисунка в другой |
| Раздел 4 | «Освоение основных движений и элементов танцев»   1. Ходьба 2. Бег 3. Прыжки 4. Элементы русского танца 5. Элементы эстрадного танца |
| Раздел 5 | «Музыкально-ритмические пространственные композиции»   1. Муз. игры и упр. на метроритм 2. Муз. игры и упр. на темп 3. Муз. игры и упр. на динамику, характер 4. Муз. игры на строение музыкальной фразы. |
| Раздел 6 | «Активизация и развитие творческих танцевальных способностей»   1. Танцы для детей данного возраста 2. Характерно-ролевые танцы 3. Массовые танцы |
|  | Итого: 38 часа |

**Содержание разделов программы**

**Раздел 1. «Разучивание исходных положений»**

1. «Постановка корпуса». Формирование правильной осанки при использовании любых упражнений. Прямая спина, расправленные и опущенные вниз плечи, приподнятая голова, выпрямленные ноги.
2. «Положения рук». Умение принимать исходное положение рук обеспечивает правильное положение и исполнение всех движений плечевого пояса.
   * положение рук, опущенных вдоль туловища
   * положение рук вперед, в сторону
   * руки на поясе.
3. «Позиции ног»
   * свободная позиция
   * 1-я позиция, пятки вместе, носки врозь
   * 6-я позиция, пятки вместе, носки вместе.

**Раздел 2. «Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов».**

В этот раздел входит комплекс упражнений, способствующий тренировке мышц. Работа начинается с разогрева мышц шеи, головы, рук, плеч, затем корпуса, ног и заканчивается прыжками.

Упражнения для головы, шеи, рук, плечевого сустава.

* + наклоны и повороты головы
  + поднимание и опускание плеч
  + упр-я для кистей рук, сгибание и разгибание кистей вверх и вниз («фонарики»)

Упражнения для корпуса.

* + наклоны корпуса в сторону
  + наклоны вперед

Упражнения для подвижности суставов ног

* + полуприседания («пружинка»)
  + вынос ноги на носок, каблук вперед и в сторону
  + поднимание согнутой ноги в колене
  + вставание на полупальцы
  + поочередное сгибание коленей

Прыжки

* + прыжки на двух ногах («Зайчики», «мячики»)

**Раздел 3. «Построения и перестроения групп».**

Основное построение на уроке зависит от размера помещения, количества детей. Поэтому выбор принадлежит педагогу. Оно должно быть удобным для детей и педагога (должна быть возможность видеть всем всех). Овладение простейшими построениями помогает внешне и внутренне организовывать детей.

* + Свободное (лицом к педагогу)
  + Линейное (девочки впереди, мальчики сзади)
  + В шахматном порядке.

Перестроение из одной фигуры в другую. Умение быстро выполнять построения в круг, цепочкой, а также свободное перестроение по площадке.

Фигурная маршировка. Исполняется за педагогом в колонне друг за другом, держась руками за впередистоящего («Паровозик»).

**Раздел 4. «Освоение основных движений и элементов танцев»**

Умение начинать двигаться с началом музыки и заканчивать с ее остановкой. Совершенствование движений ходьбы на всей стопе и полупальцах, бег.

Ходьба.

* + спокойная ходьба в разных направлениях (простым шагом и на полупальцах)
  + Бодрый маршевый шаг

Бег.

* + легкий бег на полупальцах

Прыжки.

* + прыжки на двух ногах
  + подскоки
  + прямой галоп

Элементы русского танца.

* + топающий шаг на всей стопе на месте и с продвижением
  + выставление ноги на пятку

**Раздел 5. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции»**

Музыкальные игры и упражнения на ритм.

* + прохлопывание простейших ритмических рисунков музыки
  + муз-ритмические игры «Передача игрушки» и т.д.

Музыкально-ритмические движения на темп.

* + ходьба в разных темпах
  + муз. упражнения и игры ( «Солнышко и дождик», «День и ночь» и т.д.)

Муз.-ритм. Упражнения и игры на динамику и характер.

* + спокойные и подвижные игры и упражнения («Кот и мыши»)
  + передача образа и характера животных и птиц («Пингвины», «Лошадки» и т.д.)

**Раздел 6. «Активизация и развитие творческих и танцевальных способностей»**

Танцы для детей данного возраста.

«Веселая зарядка», «Кошечки», «Ладушки», «Автостоп», «Стирка», «Утята», «Поезд» и т.д.