

Индивидуальный предприниматель Кулакова Татьяна Владимировна

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Т. Кулакова / Кулакова Т.В./

«01» июня 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Методика подготовки универсального танцора»

г. Новосибирск, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уникальная методика школы танца и спорта «Галатей» – состоит в ином взгляде на формировании танцора.

Традиционно - это обучение танцевальным движениям, танцевальным формам, стилям, направлениям. Мы же основополагающим в обучении видим формирование самого танцора. Его гармонично развитое, а значит здоровое тело. Экзерсис тщательно собран как из существующих упражнений, так и из придуманных нашими детьми и педагогами в процессе 15 лет существования коллектива.

Тщательный отбор и опробование опытным путём методик подготовки акробатов, гимнастов, танцоров классического и современного танца, сотрудничество с лучшими тренерами и педагогами не только у нас в стране, но и за рубежом, помогли создать уникальный продукт - «Методику подготовки универсального танцора».

Это, не раз и навсегда, устоявшаяся форма. Это живой, находящийся в процессе развития, метод обучения и познания возможностей человеческого тела и духа. То, что этот метод работает, доказывают как победы наших учеников на самом высоком мировом уровне, так, и необыкновенно привлекательная эстетика тела (внешняя форма). Очень важным показателем является фактически нулевая травма опасность метода.

Ученики достигают феноменальных результатов в процессе обучения по методике, используя вспомогательные материалы (скакалка, гимнастические кирпичи, спортивные резинки, шведская стенка) и собственный вес. Не требуется никакого внешнего воздействия (силы и веса тренера, педагога).

Кроме того, метод использует компенсаторные упражнения из огромного арсенала асан йоги, позволяющие снимать блоки, зажимы, спазмы.

По мере освоения программы дети начинают принимать участие в городских, Российских и Международных конкурсах.

Занятия танцами интересны, увлекательны и каждый раз неповторимы. Танцы – это очень красиво и полезно для здоровья, как физического, так и эмоционального. Занятия танцами способствуют формированию красивой осанки, гибкости, гармоничному развитию ребенка.

Занятия позволят Вашему ребенку стать более гибким, пластичным, улучшат осанку, подарят отличное настроение и новых друзей!

Растим детей гармоничными, развивая у маленьких большие таланты!

Сильный танцевальный коллектив.

Школа танца и спорта "Галатей" приглашает детей с 3 лет и старше на танцы

Есть разные группы по возрасту, уровню подготовки.

Дети 3-5 лет: укрепление костно-мышечного аппарата, развитие гибкости, исправление и постановка осанки, развитие ритмики движения, партерная гимнастика в игровой форме, основы классического танца.

Дети 6-8 лет: укрепление костно-мышечного аппарата, развитие гибкости всего тела, основы хореографии, постановка танцевальных номеров, экзерсисы у станка и на середине, разработка выворотности бедра, участие в концертной и конкурсной деятельности.

Дети 9-13 лет: укрепление костно-мышечного аппарата, развитие гибкости всего тела, углубленное изучение методики классического танца, постановка танцевальных номеров, экзерсисы у станка и на середине, разработка выворотности бедра, участие в концертной и конкурсной деятельности.

Программа содержит определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава группы, физических данных и возможностей каждого учащегося.

Актуальность данной методики заключается в том, что занятия развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Цель программы - создание условий для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов детей в досуговой деятельности. Развитие творческого потенциала и творческой активности детей. Формирование общей культуры; формирование художественного эстетического вкуса. Развитие физических данных учащихся; формирование навыков правильного и выразительного движения в классической и современной хореографии; участие в городских, краевых, региональных, российских и международных конкурсах и фестивалях; проведение общественной и концертной деятельности школы.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- получение детьми определенных теоретических и формирование практических умений, навыков и знаний в области хореографии;
- формирование и приобщение детей к танцевальному искусству;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса; - укрепление здоровья и развитие физической выносливости.

2. Воспитательные:

- воспитание человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой; - создание дружного и сильного коллектива;
- формирование нравственной культуры;

3. Развивающие:

- формирование эстетической танцевальной культуры;
- развитие образного мышления;
- развитие нравственно – эстетической отзывчивости к прекрасному и безобразному в жизни и в искусстве;
- воспитание умения работать в паре, коллективе;
- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения.

Срок реализации: 1 год. Занятия проводятся: 2 раза в неделю. Длительность одного занятия составляет 1 академический час (академический час - 30 минут). Всего 64 часа в год. Возраст учащихся: от 3 до 5 лет, от 6 до 8 лет и от 9 до 13 лет

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждое упражнение имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе занятия дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой. Метод аналогий. В программе также используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации образовательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных

движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

В результате реализации данной программы предполагается, что дети будут знать:

- правильное согласование движения с музыкой;

- название основных музыкально-ритмичных движений и их элементов;

- правильное передвижение по определенной площадке и в определенном рисунке; уметь:

- понимать и различать музыкальные размеры и ритмы;

- определять и использовать основные рисунки, направления в движении;

- исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;

- исполнять упражнения партерного экзерсиса;

- координировать движения.

Контроль усвоения программного материала осуществляется путём проведения начальных, промежуточных, итоговых диагностик и обобщающих занятий, а также при наблюдении за учащимися в процессе общения.

Входная диагностика осуществляется в начале года. Промежуточная диагностика осуществляется по итогам первого полугодия в декабре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за полгода, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговая диагностика проходит в конце учебного года в мае, служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Формы контроля:

- анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого урока;

- просмотр, тестирование, отчет, которые фиксируются в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах школы танца и спорта «Галатей».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Развитие данных и элементы танцевальных движений	1	21	22
2.	Основы Классического танца	1	17	18
3.	Степ	1	11	12
4.	Акробатика	1	11	12
Итого:		4	60	64

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Развитие данных и элементы танцевальных движений

Развитие данных (упражнения стоя и на полу)

Развитие данных (основная цель обучения – гармоничное развитие физических данных, привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности, развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, полноценно воспринимать произведения танцевального искусства);

Теория

Беседа. Влияние разных упражнений на строение, развитие тела танцора.
Основные понятия по теме.

Практика

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- прыжки на скакалке;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.
- упражнения для спины; - упражнения для корпуса;

2. Основы классического танца

(основная задача обучения – развитие физических данных учащихся, формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры. В зависимости от состава класса, физических данных и возможностей учащихся, педагог должен проявить определенную гибкость в

подходе к каждой конкретной группе учащихся, при этом выполняя главную задачу – высокое качество обучения);

Теория

Знакомство с историей балета и знаменитыми балеринами.

Практика:

Выполнение упражнений у станка и на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я; IV-я и V-я
- перевод рук из позиции в позицию;

3. Степ

- (основная цель обучения – развить у учащихся чувство ритма, танцевальность, музыкальность, артистичность и чувство ансамбля, которое применяется не только в этюдной форме, но и в работе законченных танцевальных номеров, в которых можно проследить создание сценического образа);

Степ как вид искусства. Правила поведения в хореографическом зале. Азбука степа. Хореографические термины.

Практика

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы; - упражнения для корпуса;

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

4. Акробатика

- акробатика (основная задача – развить у детей ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Научить учащихся чувству партнерства в номере. Привить навыки исполнительского мастерства);

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Методика подготовки универсального танцора» на 1 год

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 3 - 5 лет; 6-8 лет; 9-13 лет

Наименование раздела программы	1 год обучения						Всего по программе
	1 полугодие			2 полугодие			
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Вводное занятие. Развитие данных и элементы танцевальных движений	11	21					11/22
2. Основы Классического танца				9	17		9/18
3. Степ				6	11		6/12
4. Акробатика				6	11		6/12
Всего недель/часов	11/22			21/42			32/64
Всего по программе:	Всего 11 недель/64 часа за первый год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)						

5. ФОРМА КОНТРОЛЯ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
дополнительной общеобразовательной программы «Методика по подготовке универсального танцора» на 1 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля	Методическое обеспечение
1.	Вводное занятие. Развитие данных и элементы танцевальных движений	11	1	21	Беседа, опрос, показ, контроль за выполнением упражнений, наблюдение, анализ	- Шведская стенка -6 шт -Зеркала -8 шт - Скакалка 10 - кирпич для гимнастики из полипропилена 10 - Эластичная резинка эспандер 10шт - колонка 1шт
2.	2. Основы Классического танца	9	1	17	Беседа, показ, контроль за выполнением упражнений, наблюдение, анализ и оценка выполняемых упражнений	- Шведская стенка – 5 шт -Зеркала-5 шт -Балетный станок – 8 шт - Скакалка-10шт - кирпич для гимнастики из полипропилена – 10шт - Эластичная резинка эспандер -10 - колонка -1 шт
3.	3. Степ	6	1	11	Беседа, показ, контроль за выполнением упражнений, наблюдение, анализ и оценка выполняемых упражнений	- Шведская стенка -2 шт -Зеркала -4 шт --колонка-1 шт - танцевальная атрибутика
4.	4.Акробатика	6	1	11	Беседа, показ, отработка танцевальных этюдов, анализ и оценка выполняемых упражнений	Шведская стенка- 5шт Зеркала – 5 шт - Скакалка-10шт - кирпич для гимнастики из полипропилена -10шт - Эластичная резинка эспандер - мат тонкий – 1 шт - мат толстый -1 шт - акробатическая дорожка -1 шт - надувной гимнастический цилиндр 1 шт

Входная диагностика

6. ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Школа танца и спорта «Галатhea» (ИП Кулакова Т.В)

название
детского
объединения

№	Ф.И. ребенка	Гибкость тела (пластичность)	Координация движений	Правильность выполнения упражнений	Уровень активности в обучении и интереса к деятельности	Умение различать стили музыки	Уровень образовательных результатов

минимальный уровень		средний уровень		максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

Подпись преподавателя

Входная диагностика

7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Школа танца и спорта «Галатея» (ИП Кулакова Т.В)
название детского объединения

№	Ф.И. ребенка	Культура поведения	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества		Уровень воспитательных воздействий
		Соблюдение общепринятых норм поведения	Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям в д/о	Конфликтность	Отношение детей к общим делам д/о	

минимальный уровень		средний уровень		максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

Подпись преподавателя

Входная диагностика

8. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Школа танца и спорта «Галатей» (ИП Кулакова Т.В.)

название детского объединения

№	Ф.И. ребенка	Поведение, наличие признаков здорового образа жизни, владение методами саморегуляции	Коммуникативные качества	Характер отношений к педагогу	Уровень социально-педагогических результатов

минимальный уровень		средний уровень		максимальный уровень	
количество	%	количество	%	количество	%

подпись руководителя детского объединения

8. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на
– Дону «Феникс» 2003г.
4. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста.
Москва 2007г.
6. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для
красивого движения. Ярославль 2004г.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург.
Издательство «Лань», 2000-192с.