

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
И.Г. Варельджан
протокол педагогического совета
от «28» 02 2014 г. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Санрайз»

(наименование объединения)

Хореография. Эстрадный танец

(наименование учебной дисциплины, курса)

1 год

(срок реализации программы)

Модифицированная

(вид программы)

4-12 лет

(возраст обучающихся)

Сычева Екатерина Анатольевна

(Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составителя)

пгт. Новомихайловский
Туапсинский район
2015 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Санрайз» имеет художественную направленность и разработана в целях приобщения детей к миру танца.

Занятия танцами развивают координацию движений, мышление и фантазию, память и трудолюбие, тренируют музыкально-ритмический слух, формируют правильную ритмическую осанку, являются хорошей профилактикой сколиоза, то есть это один из путей к здоровью.

Актуальность программы заключается в том, что в дошкольном возрасте практически все дети отличаются большой подвижностью, впечатлительностью, неустойчивым вниманием и нуждаются в частой смене движений, что предусматривает данная программа через чередование различных видов музыкально- ритмической деятельности.

Новизна программы строится на умение презентовать себя через танец, т.е. показать красоту, грацию, осанку, пластику, внутреннюю свободу на языке танца с использованием музыкально-ритмических игр, пальчиковой гимнастики.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что закладываются основы здоровья, умственного, физического развития, формируется личность ребёнка.

Отличительные особенности программы: В отличие от существующих программ по хореографии данная программа отличается содержанием разделов, где особое внимание уделено разделу «ОФП» и каждое занятие календарно-тематического плана содержит 5 основных разделов из учебно-тематического плана и составлен в виде таблицы.

Цель общеобразовательной программы:

Художественное и физическое развитие ребёнка, при помощи хореографических образов и самовыражения в танце.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- научить детей владеть своим телом, вслушиваться в музыку;
- научить различать выразительные средства;
- научить двигаться в такт с музыкой;
- обучить основным элементам и позициям эстрадного танца;

Воспитательные:

- привить познавательный интерес к эстраднему танцу;
- воспитать вежливость, культуру поведения в коллективе;
- воспитать уважительное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- воспитать трудолюбие, аккуратность, целеустремлённость;
- сформировать способность к самостоятельной и коллективной работе.
- способствовать формированию навыков свободного владения пространством (танцевального класса, зала, сцены).

Развивающие:

- развить ловкость, точность, гибкость, пластичность, координацию движений;
- привить стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- повысить функциональный уровень организма путём оптимизации физических нагрузок.

Возраст обучающихся в реализации данной общеобразовательной программы от 4 до 12 лет.

Набор в группы свободный, без специального отбора с предоставлением справки о состоянии здоровья от детского врача и пакета документов:

- заявления и договора от родителей или законных представителей;
- свидетельства о рождении обучающегося.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Санрайз» рассчитана на 1 год обучения, 108 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Обучающиеся научатся владеть своим телом, вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, двигаться в такт с музыкой.

Будут знать основные элементы эстрадного танца, правила поведения в коллективе.

Научатся уважительно относиться к своему здоровью, аккуратности, целеустремлённости, работать самостоятельно и в коллективе, владеть пространством (танцевального класса, зала, сцены).

Будут гибкими, пластичными.

Будут стремиться к качественному и эмоциональному исполнению танца.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Начальный контроль (сентябрь)-собеседование с ребёнком при родителях.

2. Текущий контроль (в течении всего учебного года) - учёт посещаемости, мониторинг пропусков по болезни.

3.Промежуточный контроль (2-е полугодие в форме открытого занятия).

4.Итоговый контроль (май)- в форме творческого отчёта.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

портфолио объединения, портфолио обучающегося, игровые программы, открытое занятие, участие в концертах, творческий отчёт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие	0,5		0,5
2	Личная гигиена	0,5		0,5
3	Ритмика	20	17	3
4	Гимнастика	20	16	4
5	ОФП	27	24	3
6	Классика	9	7	2
7	Танец	29	24	5
8	Итоговое занятие	2	1,5	0,5
9	Итого:	108	89,5	18,5

Содержание разделов программы по хореографии

1. Вводное занятие.

Введение в программу. Инструктаж по ТБ (для родителей).

2. Личная гигиена.

Форма одежды. Обувь. Причёска. Личные вещи.
(прямой, боковой).

3. Ритмика.

Произвольные движения под детскую музыку. Разминка: ходьба с вытянутого носка, на полупальцах, на пяточках, ходьба с чередованием на внешней и внутренней стопе. Бег обычный руки на пояс. Бег с подниманием колена вперёд «Лошадки», поднимание ног, круговые движения ногами Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперёд. Наклоны головы и корпуса, круговые движения головой, работа плечами (вверх, вниз, круговые вперёд и назад), круговые движения руками. Разогрев стоп: релеве в медленном темпе, затем в быстром, с чередованием ног. Приседания. Хлопки. Перекат.

4. Гимнастика.

Движения на гибкость, на пластику, общеразвивающие, задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные. Наклоны: сидя, стоя, в растяжке, Работа со взлётами. Партер: упражнения «бабочка», «лодочка», «лягушонок», «корзиночка», «мостик», «складочка», Растяжка спины, растяжка с задержкой, подколенных связок. Шпагаты. Выпады. Вращения. Расслабление мышц.

5. ОФП.

Игровые программы. Силовые упражнения на различные группы мышц, руки ноги, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие пластичности. Упражнения по диагонали на укрепление мышц рук, ног, спины. Упражнения на расслабление мышц. Партер: упражнения «карандашики», «велосипед», «ножницы», «улитка». Упражнения на пресс, на мышцы спины. Упражнения по диагонали: «гусеничка», «таракашки». Прыжки по VI позиции, с поджатыми, по диагонали, на месте, в растяжке

6. Классика

Положение головы, корпуса. Изучение позиций ног – I, II, III, VI, V, VI. Позиции рук – подготовительная, I, II, III. Упражнения *demi pliée*, *grand pliée*, *releve*, *battement tendu*, *battement jete*, *grand battement*.

7. Танец Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, элементы танцев: современного и классического. Движения по диагонали: основные шаги и элементы из танца.

8. Итоговое занятие: Подведение итогов за год. Отчётное занятие для родителей.

Методическое обеспечение

Для решения поставленных задач программы предусмотрены разные формы подачи изучаемого материала на групповых и коллективных занятиях. Особую роль в планировании любого занятия, играет объединение разных методов и форм при соблюдении основных педагогических принципов:

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Систематичность. Все занятия проходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ педагогом определенных упражнений.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

6. Закрепление навыков. Это повторение упражнений, изученных ранее на занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Открывая перед обучающимися целостный мир танцевальной культуры, педагог создаёт условия для их творческого самовыражения, формируя художественный вкус, коммуникативную культуру, воспитывая потребность в полноценной организации свободного времени.

Чтобы обучающиеся не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением длительное время. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться позже.

В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим отбирается яркий, эстетически – выразительный игровой материал и в том количестве, которое необходимо.

В репетиционном зале должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам и успехам своих воспитанников, поддержка и поощрение их способностей и возможностей.

Чрезвычайно важно воспитывать внимательное отношение детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает

действительно творческую атмосферу в зале, без которой невозможно становление и развитие коллектива и творчества.

Танцы — это красота и здоровье! Танцы — это гибкость, грация и вдохновение! На занятиях хореографией дети обучаются основам детского сюжетного (эстрадного) танца.

Танцы помогают им стать более уверенными в себе, учат выступать перед большой аудиторией зрителей, ощутить вкус сцены!

Занятия эстрадными танцами предполагают развитие музыкальных способностей, которые зависят от индивидуальных особенностей обучающихся.

Специальные упражнения на ориентировку в пространстве позволяют развить зрительную и двигательную чувствительность, быстроту реакции, необходимую для исполнения эстрадных танцев.

Основные знания и навыки на ориентировку следует давать непосредственно при разучивании танцевальных композиций. Необходимые навыки технического освоения элементов танца, освоение основных позиций, поз, закрепляются при помощи специальных, так называемых тренировочных упражнений.

Тренировочные упражнения необходимы для освоения техники разучиваемого танца. Они несут двойную нагрузку: разминочно-тренировочную и подготовительную, облегчающую усвоение новых элементов танца.

При подборе тренировочных упражнений педагог должен учитывать индивидуальные способности обучающихся, уделяя особое внимание более сложным элементам, это позволит добиться чистого и правильного исполнения движений.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию, так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа об изучаемом танцевальном стиле, или истории его развития, прослушивание музыки и её анализ, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога, просмотр видеозаписи танцевальных номеров, разучивание и повторение танцевальных элементов и т.д.

Преступая к разучиванию новых элементов танца, педагогу необходимо в первую очередь использовать *традиционный метод* обучения (который заключается в показе движений самим педагогом).

При разучивании движений с начинающими хороший результат дает *одновременный метод*, при котором ребята повторяют движение вместе с объяснением и показом педагога и лишь, затем исполняют самостоятельно. Это позволяет быстрее разобраться в структуре движения, мышечно его запомнить, своевременно фиксировать ошибки и исправлять их.

Процесс разучивания обычно идет под счет педагога. Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности структуры танцевальных элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в единое целое в нужной последовательности. Этим методом разучивается, например, рок-н-рольное движение, которое можно разложить на две части: подскок и тройное переступание; движение в хип-хопе —

пружинистый шаг и махи руками; элемент восточного танца - плавные движения бедер и вращение кистей рук и т.д.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения, которые не раскладываются на элементы. Когда основные движения, элементы, рисунки разучены, приступают к соединению их в танцевальные композиции, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры в – целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются для запоминания и достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения. Далее начинается основная работа над танцевальным образом, ведь современный эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом - танцевально-игровым или просто танцевальным.

Процесс обучения танцам требует значительного времени и внимания. Для этого необходимо, прежде всего, соблюдение такого условия, как преемственность в обучении, начиная с детского сада, до старших классов.

Свободный набор в группы первого года обучения направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и творческих способностей. Ребята также должны иметь возможность перехода из одной группы в другую согласно их способностям.

И наконец, для того чтобы развивать и поддерживать интерес воспитанников к искусству танца, необходимо организовать посещение театров и концертов других творческих коллективов, где были бы представлены различные направления танца. Логическим завершением всей работы по данной общеобразовательной и общеразвивающей программы является итоговый творческий отчёт-концерт, который вызывает у исполнителей особое психологическое состояние.

Дидактический материал к программе:

- диски;
- дидактические карточки;
- мультимедийные программы;
- компьютерные программные средства;
- раздаточный материал;
- видеозаписи.

Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебного процесса по данной программе необходимы следующие составляющие:

1. Танцевальный зал с деревянным покрытием;

2. зеркальная стена;
3. раздевалки;
4. туалет;
5. костюмерная;
6. горячая и холодная вода для мытья рук;
7. акустическая аппаратура;
8. музыкальный центр, CD проигрыватель;
9. мультимедийный проектор, экран.
10. Форма одежды обучающихся должна быть аккуратной, удобной, эластичной, обувь – мягкой, без каблука;
11. индивидуальный плотный коврик;

Обязательная литература

1. Бандуа Альберт. Подростковая агрессия.- М.: Апрель ЭКСМ- пресс 2000
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.—М.: Рольф, 2001.
3. Богданов Г. Танец: от рисунка и мизансцены к образу.—М., 2003.
4. Бухвостова Л.В. Мастерство хореографа.—Орел: ОГИИК, 2004.
5. Ваганова А. Основы классического танца: учебное пособие.—Л.: Искусство, 1980.
6. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. – Москва, 1993.
7. Громов Ю. Работа педагога- балетмейстера в детском хореографическом коллективе. Л.: Типография Государственной Публичной библиотеки, 1962.
8. Зарецкая Н.В. Танцы в детском саду- М.: Айрис-пресс, 2008.
9. Захаров В. Беседы о танце.—М.: Профиздательство, 1963.
10. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Мессерер А. Танец. Мысль. Время.—М.: Искусство, 1979.
12. Панферов В.И. Основы композиции танца.—Челябинск, 2003.
13. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца.—М.: Просвещение, 1985.
14. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

Дополнительная литература

1. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: учебно-методическое пособие.—М., 1982
2. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта.—М.: Искусство, 1983
3. Музыка и хореография: сборник статей.—Л.: Музыка, 1987
4. Самодеятельный танцевальный коллектив: метод. Рекомендации.— Калинин, 1987.
5. Тихомиров В.Д. Артист, балетмейстер, педагог.—М.: Искусство, 1971
6. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков / Психокоррекция: теория и практика.- М., 1995/

Рекомендуемая литература для родителей

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Гульянц Е.И. Музыкальная грамота./ М.: Аквариум, 1997.
3. Танцы рассказывают: сборник сюжетных танцев для детей – Москва. 1985.
4. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М., 1989.
5. Финкельштейн Э. От А до Я. Занимательное чтение с картинками фантазиями. – С-Пб, 1993.
6. Шереметьевская Н.Е. Прогулка в ритмах степа. – Москва, 1996.
7. Школьников Л.С. О танцах в шутку и всерьез. – Москва, 1985.

Список литературы для педагога

1. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. – Москва, 1993.
2. Журнал. Акробатический рок-н-ролл.
3. Кречмер Ф. Строение тела и характер. – М., 1995.
4. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Ленинград, 1981.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетейна, 1998.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Пушкина С.И. Мы играем и поем. – М., 2001.
10. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М., 1989.
11. Фильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994.