

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5» городского округа Самара



Утверждаю:

Директор МБОУ «Школа № 5»

г.о. Самара

/А.П. Артюков/

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ОБУЧЕНИЮ ТАНЦАМ (ХОРЕОГРАФИИ)

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: урок

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Поддубная Ю.А.
Педагог доп. образования

Содержание программы

Пояснительная записка
Цель и задачи программы
Структура занятия
Перспективный план
Прогнозируемые результаты
Методы выявления достигнутых результатов
Контроль за самочувствием детей
Требования к подбору музыки
Требования к подбору движений
Критерии определения доступности музыки и движений
Материально – технические условия реализации программы
Литература

Пояснительная записка к образовательной программе по хореографии

Музыкально–ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психологические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность программы – художественная. Большое внимание уделяется психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Особенностью этой программы является то, что ее можно постоянно обновлять, вносить новые движения и упражнения.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений и выявление индивидуального стиля деятельности.

В качестве музыкального сопровождения используются целостные произведения. Идя от простого к сложному, от детских песен к произведениям композиторов – классиков, ребенок приобщается к миру прекрасного, постигает сложный мир чувств и образов.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы в том, что она развивает внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, фантазии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6 – 7 лет. Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год. Работа с детьми по программе проводится в форме урока, длительностью 60 минут 2 раза в неделю.

Учебный план составлен в соответствии с максимально допустимым объемом времени продолжительности занятий по нормам СанПиНа

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

В связи с целью программы сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

Задачи воспитания и обучения детей

1. **Развитие музыкальности:** развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер; развитие музыкального слуха, чувства ритма; развитие музыкальной памяти; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству танца.

2. **Развитие двигательных качеств и умений:** развитие ловкости, точности, координации движений; развитие гибкости, пластичности, выносливости; формирование правильной осанки; развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:** развитие воображения и фантазии, способности к импровизации.

4. **Развитие и тренировка психических процессов:** развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:** воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения вести себя в группе во время движения; формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Структура занятия

Вводная часть.

Разминка – разучивание основных движений (шаги на полупальцах, легкий бег, топающий шаг, спортивный шаг, высокий шаг, маршевый шаг. подскоки и т. д.), позиции ног и рук, прыжки, бег, упражнения для рук, упражнения для головы.

Основная часть.

Разучивание движений к танцам. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Постановка танца (соединение разученных движений, композиция танца (разучивание танцевальных рисунков: линия, круг, колонна цепочка, построение врассыпную, дорожки и т. д.))

Заключительная часть.

Упражнения для развития гибкости (партерный экзерсис), упражнения с предметами.

Творческие задания (придумать движение к определенному образу)

Танцевальные игры.

В первый месяца обучения (октябрь) берутся более простые движения и упражнения, далее, в течение 3,4,5 месяца обучения (ноябрь, декабрь, январь) движения и упражнения усложняются, в связи с тем, что ребенок физически крепнет, становится более подвижным.

В следующие месяцы обучения (февраль, март, апрель) берутся самые сложные движения и упражнения, соответствующие уровню танцевального развития детей 6 -7 лет.

Перспективный план Программное содержание

Октябрь

1. Разминка. Маленькое и большое приседание, подъем на полупальцы по 1 позиции, батман тандю - выведение ноги на носок вперед, в сторону и назад.
2. Ритмические навыки. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.
3. Работа над техникой движений. Шаги на полупальцах, легкий бег, шаги с пятки на всю стопу, широкий бег, легкие прыжки, упражнения для рук и головы.
4. Разучивание новых движений. Хороводный шаг, тройной шаг, тройные притопы, энергичный бег, мягкие руки («крылья птиц»).
5. Работа над пространственной ориентацией. Построение в шахматном порядке; движение по кругу, сохраняя расстояние; работа парами; движение в паре по кругу.
6. Разучивание танца.
7. Упражнения для развития гибкости. «Дотянись до пола», «кошечка», «коробочка», «лягушка», наклон корпуса назад.
8. Творческие задания. «Осенние листья», «Весело журчит ручей».

Ноябрь-декабрь

1. Разминка. Приседание маленькое и большое, подъем на полупальцы по 2 и 3 позиции, поочередный подъем пяток.
2. Ритмические навыки. Отмечать в движении музыкальные фразы, простой и более сложный ритмический рисунок.
3. Работа над техникой движений. Энергичный бег - умение бежать стремительно, высоко поднимая ноги; лошадки - перескоки с ноги на ногу; притопы с простым и более сложным ритмическим рисунком.
4. Разучивание новых движений. Ковырялочка, подскоки на месте и в движении, галоп боковой, маршевый шаг.
5. Работа над пространственной ориентацией. Дети должны освоить построения в линии и колонны (1,2,3 колонны), полукруг, построение из круга в полукруг.
7. Разучивание танца.

8. Упражнения для развития гибкости. «Бабочка», «книжка», «полушпагат».

9. Творческие задания. «Елочка», «Идет снег», «Лесные звери».

Январь-февраль

1. Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, легкий бег.
2. Ритмические навыки. Менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки.
3. Работа над техникой движений. Высокий шаг, маршевый шаг, легкие подскоки.
4. Разучивание новых движений. Пружинный шаг, переменный шаг, боковой шаг, выбросы ног вперед, бег с высоким подъемом ног назад, покачивания из стороны в сторону, выпады.
5. Работа над пространственной ориентацией. Дети продолжают осваивать движение в парах по кругу, разучивают танцевальные рисунки: «воротики», «ручеек».
6. Разучивание танцев.
7. Упражнения для развития гибкости. «Коробочка», «ласточка», «корзиночка», «складка».
8. Творческие задания. «Цветы».

Март-апрель

1. Разминка. Упражнения для стопы: подъем пяток по 6 позиции, прыжки по позициям, приседания.
2. Ритмические навыки. Закреплять умение детей отмечать сильную долю такта, развивать умение самостоятельно придумывать движения.
3. Работа над техникой движений. Высокие подскоки, высокий шаг на полупальцах, галоп.
4. Разучивание новых движений. Елочка (движение ног по 3 позиции назад и вперед), веревочка, шаг полонеза, прыжки в повороте, повороты переступаниями, высокий шаг (подъем ноги вверх).
5. Работа над пространственной ориентацией. Движение в двух концентрических кругах, противоход ног и рук, продолжать работу над движением по кругу, новый танцевальный рисунок «цепочка».
6. Разучивание танца.
7. Упражнения для развития гибкости. «Неваляшка», «кошка», «шпагат».
8. Творческие задания. «Жуки», «Бабочка».

В программе расширяется объем упражнений. Следует тщательно работать над легкостью, четкостью и выразительностью движений.

Прогнозируемые результаты

В результате усвоения этой программы к концу периода обучения дети овладевают следующими навыками:

1. двигаться в соответствии с контрастным характером музыки (спокойный шаг, бодрый шаг),
2. реагировать на начало звучания музыки и ее окончание,
3. самостоятельно начинать движение после вступления,
4. ритмично ходить под музыку, бегать, легко поднимая ноги,
5. легко бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга,
6. собираться в круг в играх, хороводах,
7. двигаться в кругу, взявшись за руки,
8. двигаться парами, пружинить на ногах,
9. легко прыгать на двух ногах, притопывать одной, двумя ногами,
10. подводить детей к выполнению прямого галопа,
11. ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног,
12. делать перескоки с ноги на ногу, передавать игровые образы, поочередно выбрасывать ноги на прыжке. 7
13. строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние, суживать и расширять круг, исполнять приставной шаг, двигаться в парах, сохраняя расстояние.
14. хорошо выполнять перескоки с ноги на ногу, двигаться боком,
15. исполнять движения с настроением, уметь плавно двигаться,
16. строить самостоятельно различные фигуры,
17. правильно, легко исполнять прыжки и подскоки,
18. быстро переходить от одного движения к другому, исполнять мягкий шаг с каблука и с носка,
19. освоить стремительный бег, подводить детей к исполнению галопа.

Методы выявления достигнутых результатов

1. Тренинг

Не все движения нужно выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Важно накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения, а для этого нужно много двигаться, чтобы добиться автоматизма - то есть навыка. Этот этап называется интенсивным тренингом.

2. Поведение детей к самостоятельной работе над движением.

Для того, чтобы ребенок работал самостоятельно над движением, его нужно увлечь этим процессом. Он должен понять – для чего он это делает: чтобы окрепнуть физически, чтобы показать достигнутый результат маме или папе, чтобы тренировать память. Ну, и, конечно, ребенку должны нравиться музыка и движения, поэтому подбирая музыку к танцам нужно исходить из того, чтобы она была интересной, мелодичной, с простым ритмическим рисунком.

3. Открытый урок.

На открытом занятии дети показывают результаты своей работы. Здесь можно показать отдельные движения, композицию из нескольких упражнений, пространственные построения и перемещения, игры, танцы.

4. Праздник.

На празднике дети тоже показывают результат своей работы, но это уже целостные произведения, то есть танцы различных жанров, музыкально-ритмические композиции.

5. Игра.

В игре дети больше раскрывают свои творческие возможности, потому что дети очень любят играть. В игре можно и танцевать, и играть, и превращаться в кого-то (образы зверей, сказочные персонажи).

Контроль за самочувствием детей

Во время занятий необходимо:

1. Постоянно следить за физическим состоянием детей.
2. Дозировку физической нагрузки нужно согласовывать с предписаниями врача.
3. Прислушиваться к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться, потому что это может быть не проявлением лени, а началом заболевания.
4. Следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей на занятиях.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 до 3-4 минут);
- умеренной по темпу для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- музыкальный образ, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера - «дождик», «ветер качает листья», «мишка топает» - для малышей и более сложная по образу и настроению для старших).

Музыкальные произведения должны быть достаточно разнообразными по жанру (плясовые, маршевые мелодии) и по характеру

(веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные).

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, формирует художественный вкус.

9

Требования к подбору движений

Движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа;
- разнообразными, нестандартными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на коленях и пр.

Характеризуя доступность танца в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Если темп музыкального произведения быстрый- движения должны быть проще, а такие движения как подскоки, галоп, прыжки, приседания нужно выполнять в умеренно-быстром темпе, так как они являются нагрузочными.

Определение сложности и доступности движений для детей, безусловно, относительно. Все характеристики нужно соотносить с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Критерии определения доступности музыки и движений

1. Доступность музыки:

- по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут-1-й уровень сложности и 3,5 минут-2-й уровень сложности);
- по темпу (умеренно-быстрый-1-й уровень и разнообразный, с ускорениями и замедлениями-2-й уровень);
- по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями-1-й уровень, с менее контрастными по звучанию частями -2-й уровень);
- по характеру ритмического рисунка (воспроизведение ритмической пульсации и сильной доли-1-й уровень, более сложные ритмические рисунки-2-й уровень);

Доступность музыкально-игрового образа (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и так далее).

2. Доступность движений:

- по объему (4-5 двигательных элементов -1-й уровень сложности, 6-8- 2-й уровень);
- по интенсивности движений (небольшая, средняя, высокая нагрузка);
- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Критерии доступности, безусловно относительно.

Материально-технические условия реализации программы.

1. Занятия хореографией проводятся в зале с хореографическими станками, хорошей освещенностью и температурными условиями.

2. Для занятий необходимы: колонка с Bluetooth, коврики (1 шт. на человека), блоки (2 шт. на человека), гимнастическая скакалка, фитнес-резинка, гантели по 1 кг 2 шт. на человека.

Используемая литература

1. «Азбука хореографии» Т. Барышникова.
2. «Классический танец» Н. Тарасов.
3. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова.
4. «Музыкально-двигательные упражнения» Е. П. Раевская, Г.П. Соболева, З. Н. Ушакова.
5. «Сюжетные танцы» И. А. Спиридонова.
6. «Танцы для детей» Л. Н. Алексеева.
7. «Бальный танец» В.М. Стриганова, В.И. Уральский.
8. «Разрешите пригласить» Л. Школьников.
9. «Разрешите пригласить» В. Кудрякова.
10. «Бальные танцы» А. Н. Беликова.
11. «Танцы и игры Артека» С. И. Гусев.
12. «Ритмика» И. В. Лифиц.
13. «Особенности развития музыкального ритма у детей» Г. А. Ильина.
14. «Развитие произвольных движений» А. В. Запорожец.
15. «Танец на эстраде» Н. Шереметьевская.
16. «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина.