МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от « 30 » августа 2019 года

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДТ
_____ О.В.Гончарова
от « 30 » августа 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по хореографии

«КАБЛУЧОК»

художественная направленность

возраст обучающихся 7 - 10 лет
срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Елфимова Наталья Юрьевна
педагог дополнительного образования

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

О, танец, мы с тобой на век,
Спасибо, что ты существуешь,
Благодарю, что слово человек
Ты творчеством своим преобразуешь!
«Танец – поэма, в ней каждое движение - слово.»

(Мата Хари)

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «КАБЛУЧОК» - *художественная.*

Музыка – величайший источник эстетического и духовного наслаждения. Она сопутствует человеку на протяжении всей жизни. Наблюдая ритмичность движения в природе и в трудовых процессах, изучая законы жизни, ученые-физиологи, ученые-врачи обращают внимание на вопросы использования музыки в сочетании с движением в лечебных целях. «Движение под музыку оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности – методом, основанным на естественной реакции на музыку свойственной любому ребенку» .

Особенно ярко проявляется взаимосвязь музыки и движений у детей. Известно, что при помощи движений ребенок познает мир. Выполняя различные движения в играх, танцах дети расширяют свои познания о действительности.

Танец – открывает для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов сферы дополнительного образования детей относятся такие, как создание целостной системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества обучающихся, их одарённость;
- организовать полноценный досуг обучающихся, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- привить им музыкально - эстетический вкус, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям классического наследия;
- помочь обучающимся организовать здоровый образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что она ориентирована на духовно-нравственное развитие детей, формируя у них чувство принадлежности к своей малой Родине, уважение к хореографическим традициям Донского края, толерантное отношение к самобытному танцевальному творчеству народов, проживающих в Российской Федерации.

Представленная программа является фундаментом для развития хореографических способностей детей, так как включает теоретические знания по истории этого предмета, хронологическую последовательность важнейших направлений, стилей, явлений и событий в эволюционном пути развития хореографии в России и за рубежом, и в этом ее актуальность и значимость.

Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Педагогическая целесообразность

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у детей музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар, который подбирается для каждого возраста детей.

Исполняя групповые, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у обучающихся воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

Цель: раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства и создание благоприятных условий для укрепления здоровья.

В соответствии с данными целями выдвинуты **следующие задачи:**

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.
- создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;
- формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.
- создание благоприятных условий для укрепления здоровья.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании *педагогических принципов:*

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- игровой принцип (занятие стоится на игре);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип наглядности (практический показ движений).

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 10 лет.

Условия набора обучающихся в коллектив.
В объединение зачисляются все, желающие обучающиеся согласно медицинским справкам и по заявлению родителей.

Формы и режим занятий
На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю - 144 часа в год.
Форма занятий: *групповая*

Структура занятия

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Соответствующие разделы программы включаются по мере их освоения (экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, adagio, allegro).

1 часть занятия

Вводная часть – построение, приветствие, сообщение темы занятия.

1. классический экзерсис – 10 мин.
2. партерный экзерсис – 10 мин.
3. ритмические упражнения – 10 мин.
4. танцевальные элементы – 15 мин.

2 часть занятия (основная часть)

Постановочная и репетиционная часть – 45 мин.

Заключительная часть – итог занятия.

Занятия в основном состоят из композиции, постановочной и репетиционной работы. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы. Педагог корректирует исполнение отдельных элементов, фигур, рисунка.

На занятиях сочинение композиционного построения – рисунок танца педагог ставит сам они служат ступенью, подготовкой к дальнейшим номерам. Так же репетиционная работа на занятиях проходит по усмотрению педагога: (отработка сложных движений в танце).

Музыка на занятии доступна восприятию обучающихся. Используются детские песни, эстрадные и народные произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Формы подведения итогов по реализации образовательной программы

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- итоговое занятие;
- публичные выступления.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, посредствам участия в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Учебно–тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Вводное занятие:** знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	2	0	2
2	Вводная беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Круг - символ солнца. Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Игры.	8	1	7
3	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка» (1п.), «стрекоза» (2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.). Игры.	2	0	2
4	Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).	2	0	2
5	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	6	0	6
6	Танец «Маме». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	20	0	20
7	Русский народный танец.	26	1	25
8	Русский народный танец. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп. Игры.	4	0	4
9	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте**.** Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2	0	2
10	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах. Игры.	4	0	4
11	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах	4	0	4

	(совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.			
12	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	2	0	2
13	Дробные выстукивания. Вращения. Игры.	2	0	2
14	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простаямоталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	2	0	2
15	Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2	0	2
16	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	2	0	2
17	Танец «Солнышко». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	12	0	12
18	Танец «Музыкальный». Осн. Шаги. Шассе-проход. Поворот под рукой. Повороты в теневую позицию и обратно. Раскручивание и закручивание по руке. Выход в позицию л.к л.	12	0	12
19	Танец с цветами.	14	0	14
20	Танец с шарами	14	0	14
21	Выступление.	6	0	6
	Итого	**144**	**2**	**142**

Содержание программы

Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения).

Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.*

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой

ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на ¼ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания.
Практическая работа***:*** освоение поз и движений классического танца.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.
Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов
Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.
Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.
Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.
- Конкурсные занятия проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.
- Зачётные занятия проводятся в целях самоконтроля и контроля.
- Итоговое занятие проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного.

К концу первого года обучения обучающийся будет
знать:

- основы хореографических упражнений этого года обучения.

уметь:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений.
- владеть навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы;

- танцевать несколько танцевальных композиций.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить обучающихся танцевать, необходимо научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия включены простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением.

Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание обучающихся на одном упражнении. Необходимо разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для обучающихся.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста используются игры. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра является средством достижения намеченной педагогической цели для осуществления волевых усилий, упорного труда. Игра есть способ обучения обучающихся умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях обучающиеся знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия обращается внимание обучающихся на активность мышц лица.

Для развития у обучающихся выразительности, артистичности, фантазии включены в занятия музыкальные этюды и игры, импровизация.

В качестве музыкального оформления подбираются доступные для восприятия детей произведения. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:
- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие стоится на игре.)
-принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
-принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Методические пояснения к организации занятий
Принцип деятельности
На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.
Принцип креативности
Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.
Принцип непрерывности образования и воспитания
осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

Методы занятий:
- Словесный (объяснение, рассказ)
- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
6. О.В. Иванова Народные танцы Москва 2006год.
7. З.Я. Роот. Танцы в начальной школе-М: Айрис Пресс,2006.
8. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
9. П. Мартен. Спортивная гимнастика Москва 2004год
10. В.П. Коркин Акробатика. «Физкультура и спорт» 1989год.
11. О.Л. Киенко. Увлекательные танцевальные разминки. Харьков, 2013.
12. О. Савчук. Школа танцев для детей. Ленинград, 2010.
13. АнтуанеттСибли. Балет уроки шаг за шагом. Москва - Астрель, 2004.
14. О.Л. Киенко. Растяжка в хореографии. Харьков, 2014.
15. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год