

Департамент образования Администрации города Сарова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»
города Сарова

Принята
на заседании педагогического совета
«31» августа 2016г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДТ
Григорьев /ФИО/
«31» 08 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ЗАДОРИНКИ П.1.»
(платный курс)

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Козловская Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Саров
2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

На занятиях «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Занятие проводится два раза в неделю по 45 минут.

Занятие делится на 3 части: подготовительную и вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательны с элементами образности. Вторая, основная часть изучение основных элементов классического танца, основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных. Третья, заключительная часть включает закрепление музыкального ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся. Подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки(постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения. Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения. Подъем эмоционального тонуса посредством игры. При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого урока. С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей. Заинтересованность, перспективность.

ЦЕЛЬ: Раскрытие и формирование индивидуальных возможностей и творческих способностей детей в современной хореографии.

ЗАДАЧИ:

Предметные:

- дать знания по основам эстрадной техники; дисциплинам современной хореографии;
- овладеть мастерством современной хореографии, динамопластики (пластика в движении), выразительного исполнения номера;
- раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, достижение ими высокого уровня исполнительского мастерства.

Метапредметные:

- развивать творческое мышление, фантазию и воображение;
- Развивать артистизм , музыкальность , эстетический вкус;

Личностные:

- создать дружественную среду вокруг личности в объединении;
- адаптация к условиям современной жизни (конкурентноспособность, коммуникабельность).

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является ЗАНЯТИЕ. Состав группы (в среднем) 15 человек. Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с обучающимися. Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к конкретному выступлению.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура. Темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку
- музыку в современных ритмах

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьно возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- контрольный (открытый) урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- по окончанию курса проводится итоговый (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Уровни освоения программы:

- низкий;
- средний;
- высокий.

Критерии оценки уровня реализации программы:

- музыкальность;
- артистизм;
- слух музыкальный;
- выворотность, подъем, шаг, гибкость;
- ритм;
- внимательность;
- сосредоточенность.

Форма оценки результатов и промежуточная аттестация: открытый урок по итогам года.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	Теория	Практика
Введение	1	1
<i>Хореографическая азбука</i>		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4	10
2. Фигурная маршировка	4	10
3. Элементы классического танца	4	10
4. Элементы народного танца	4	10
5. Балетная гимнастика	4	10
Итого по разделу	21	51
ИТОГО:	72 часа	

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Введение

Представление о хореографии, её многообразии. Цель и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел: Хореографическая азбука.

Тема 1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого сустава.

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъём и опускания плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъём и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад
- круговые движения в поясе;

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- подъем согнутой в колени ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колени ноги.

Упражнение для ступней ног:

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ног.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой)

Прыжок с просветом (из 6 позиций на 2 позицию и обратно);

- перескоки с одной ноги на другую отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развития ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков:

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат
- колонна;
- шеренга
- диагональ;
- зигзаг.

Виды фигур:

- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног, согнутых в коленях;
- бег лошадки

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1,2,3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положения, постановка кисти, 1,3,2 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4-1 такт, 3/4 -4 такта;
- *battement tendu* 1 и 3 позициях, все направления , музыкальный размер 4/4-2 такта;
- *demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер : 4/4-2 такта;
- *battement tendu et demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер : 4/4-2 такта,(1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка 9лицом к станку) в полувыворотных позициях;

- preparation для руки и у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;

Тема 1.4. Этюды и танцы на изученном материале:

- Танец с куклой;
- танец веселых утят;
- этюд на подскоках;
- танец «Снежинки»;
- танец «Матрешки»;
- танец «Ангелочки».

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела(головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца). Уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног(полувыворотные) ,позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами.
- иметь представления о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять их отражать в движениях;
- знать понятия: выступления, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончанию выступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие темпа и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладони и притопов ног.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Хореографическая азбука	Танец, хоровод
Сентябрь	Занимательная разминка Танцевальные шаги: галоп вправо и влево. Подскоки, подскоки вокруг себя. Фигурная маршировка. Releve, ходьба на полу пальцах Прыжки.	-//-
Октябрь	Знакомство с танцевальными жанрами: полонез, полька. Скользкий шаг <i>ra glisse</i> Перестроение из колонны по два. Из двух колон в четыре. Releve, <i>demi plié</i> Прыжки по 6-ой позиции	Этюд построенный на шаге польки

Ноябрь	<p>Упражнения для головы.</p> <p>Упражнения для рук: круговые махи одной рукой и двумя вместе.</p> <p>Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед и в стороны (то же с приседанием)</p> <p>Releve, demi pli� , grand pli�</p> <p>Полу присядка с выносом ноги в сторону.</p> <p>Переменный ход в ритме вальса вперед и назад.</p>	«Гномик»
Декабрь	<p>Занимательная разминка: отведение ноги, выпады вперед и стороны.</p> <p>Фигурная маршировка: шеренга, зигзаг.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перестройка с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны.</p> <p>Подготовка к контрольному уроку.</p>	Контрольное занятие
Январь	<p>Ритмическая разминка.</p> <p>Фигурная маршировка : круг в круге «Воротца»</p> <p>Releve, demi pli� , grand pli�</p> <p>Перевод рук из под подготовительного положения 1-ю и 2-ю позицию и обратно.</p> <p>Шаг польки.</p>	Полька
Февраль	<p>Ритмическая разминка.</p> <p>Фигурная маршировка: змейка, круг</p> <p>Перестроение из одного круга в два.</p> <p>Battement tendu 1 и 3 позиция все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта(1 такт на каждое движение).</p> <p>Присядка « мячик»</p> <p>Прыжки, подскоки, танцевальные шаги.</p>	«Матрешки»
Март	<p>Музыкально-ритмическая разминка.</p> <p>Фигурная маршировка</p> <p>Танцевальные шаги</p> <p>Хлопки в ладоши , простейшие хлопушки, вращение по точкам класса на месте</p> <p>Постановка корпуса, ног у станка (держась одной рукой за станок)</p>	Танец Матрешки
Апрель	<p>Музыкально-ритмическая разминка</p> <p>Фигурная маршировка: «Звездочка», «Воротца», диагональ, зиг заг.</p> <p>Танцевальные шаги, подскоки, галоп.</p> <p>Pr�paration для руки у станка (держась одной рукой за станок) наклон корпуса вперед, в сторону</p> <p>Понятие en face</p> <p>Вращение по точкам класса на месте.</p>	Подготовка к контрольному занятию
Май	Закрепление и повторение пройденного материала	КОНТРОЛЬНОЕ занятие

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. -Л.: искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение -М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. -м.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие.-М: ПБОЮЛТ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей . Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.