

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества»
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ»
Протокол № 1
от 30.08.2017
Зам. директора по УВР
Сумина А.В.. *(подпись)*

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128
от 1.09.2017

Директор
МАУ ДО «ДДЮТ»
Панасенкова Л.П. *(подпись)*



Дополнительная общеобразовательная
программа (общеразвивающая)
«Культура движения»

Срок реализации программы – 1-3 года
Возраст обучающихся – 3-6 лет

Автор - составитель:
Харь Елена Васильевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ»

Братск - 2017

Пояснительная записка.

Назначение программы – осуществление хореографического образования дошкольников в свободное время, более широкое приобщение воспитанников к искусству.

В связи с введением нового закона об образовании (Федеральный закон об образовании № 273 от 29.12.2012 г) появилась необходимость изменения содержания образовательной программы: технологии ее реализации, методологии, содержания и процедуры оценивания результатов освоения программы. В соответствии с новыми требованиями повысилась значимость формирования условий реализации программ, в том числе создание такой образовательной инфраструктуры, которая соответствует изменяющимся требованиям времени.

Новая парадигма (концепция) образования, реализуемая ФГТ (дошкольники), - это переход от системы образования информационно-трансляционной к системе деятельностной, формирующей у обучающихся компетенции самостоятельной навигации по освоенным предметным знаниям при решении конкретных личностно-значимых задач, в том числе и ситуациях неопределённости.

В основе построения данной программы лежит идея гуманизации соответствующая современным представлениям о целях дополнительного образования и уделяющая особое внимание личности обучающегося, его интересам и способностям. В основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

Разработка данной программы позволяет обеспечивать в социально – педагогической направленности уровень подготовки обучающихся, а также позволяет осуществлять такую их подготовку, которая является достаточной для углубленного изучения культура движения.

В основу положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей младшего школьного возраста.

Новизна

На сегодняшний день всестороннее развитие детей набирает всё большую популярность в нашей стране, поэтому родители стремятся всесторонне развивать своего ребёнка прямо с самого рождения, и в этом есть рациональное зерно, ведь успешное будущее закладывается в первые шесть лет жизни.

Актуальность

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка.

Педагогическая целесообразность программы является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Решение вышеизложенных задач возможно реализовать в процесс хореографического образования детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Задачи:

Обучающие:

- Дать основы музыкально-двигательной культуры.
- Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

Развивающие:

- Развивать творческие способности воспитанников.
- Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
- Развивать танцевальные способности.
- Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.

Воспитывающие:

- Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
- Содействовать формированию нравственно- коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Срок реализации: 1-3 года обучения, обучающиеся могут быть зачислены в коллектив на любом сроке реализации программы в группы соответствующего возраста.

Возраст детей: 3-6 лет

Программа включает в себя три возрастных блока:

1 блок – 3-4 года; 2 блок – 4-5 лет; 3 блок - 5-6 лет.

Форма занятий: групповая. Количественный состав групп определен на основе образовательной программы ДДЮТ первый год обучения – 15, второй и последующий 10 – 12.

Режим занятий: в возрастном блоке 3-4 года 2 раза в неделю по 2 часа. В остальных возрастных блоках занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного часа для детей дошкольного возраста 30 мин.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- воспитание эстетически-нравственного восприятия прекрасного,
- воспитание трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели,
- умение работать в коллективе.

Метопредметные:

- развитие интереса к танцевальному искусству.
- развитие музыкальных и физических данных детей,
- формирование творческой активности.

Предметные:

- умение владеть своим телом,
- знание культуры движения,
- умение различать выразительные средства и согласовывать свои движения с музыкой.

Формы и методы контроля

Методическая служба учреждения дополнительного образования разработала (в соответствии с Федеральным Законом об образовании № 273 от 29.12.2012) критерии оценок промежуточной, итоговой аттестации и текущего контроля успеваемости.

Многочисленно самостоятельно разработаны типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки). Таким образом, промежуточная и итоговая аттестации проводятся в соответствии с локальными актами учреждения.

Учебно-тематический план

Возрастной блок 3-4 года

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Азбука танцевальных движений	1	5	6
3	Ритмическая разминка	2	11	13
4	Лексика	2	11	13
5	Кросс	4	9	13
6	Партерная пластика	4	9	13
7	Постановочная деятельность.	2	6	8
8	Промежуточная аттестация	1	4	5
	Итого			72

1. Вводное занятие

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива

2. Азбука танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины.

Практика. Разогрев, движения головы, плеч, грудная клетка, контракция.

3. Ритмическая разминка

Теория. Изучаемые элементы разминки. Движения головой. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц под музыку. Контракция. Прыжки.

4. Лексика.

Теория. Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения. Hiplift - полукруги и круги одним бедром. V-положения рук, jerkposition. А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве. Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше. Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса. Приставной шаг (steptouch). «Виноградная лоза» (grapevine). V-шаг(V-step).

Практика. Отработка упражнений на растяжку корпуса, приставной шаг, «виноградная лоза», V-шаг.

5. Кросс

Теория. Способы передвижения в пространстве.

Практика. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков. Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа. Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону. Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах. Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции. Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

6. Партерная пластика..

Теория. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды. Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Практика. Выполнение упражнений: «Шпагат», «Бабочка», «Мостик». Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

7. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.

Практика. Разбор танцевальная связки- это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. Разбор танцевальной комбинации- нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Возрастной блок 4-5 лет

№	темы	теория	практика	всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Азбука танцевальных движений	1	1	2
3	Ритмическая разминка	1	4	5
4	Лексика	1	5	6
5	Кросс	2	4	6
6	Партерная пластика	1	4	5
7	Постановочная работа	1	4	5
8	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива	1	3	4
9	Промежуточная аттестация	1	1	2
	Всего			36

1. Вводное занятие

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива.

2. Азбука танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины.

Практика. Разогрев, движения головы, плеч, грудная клетка, контракция.

3. Ритмическая разминка

Теория. Изучаемые элементы разминки. Движения головой. Соединение движений головы с движениями других центров. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений. Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц под музыку. Контракция. Прыжки.

4. Лексика.

Теория. Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения. Hip lift - полукруги и круги одним бедром. V-положения рук, jerk position. А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве. Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше. Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралью торса. Приставной шаг (steptouch). «Виноградная лоза» (grapevine). V-шаг (V-step).

Практика. Отработка упражнений на растяжку корпуса, приставной шаг, «виноградная лоза», V-шаг.

5. Кросс

Теория. Способы передвижения в пространстве.

Практика. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков. Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа. Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону. Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах. Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции. Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

6. Партерная пластика.

Теория. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды. Все многочисленные упражнения этого метода подразделя-

ются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Практика. Выполнение упражнений: «Шпагат», «Бабочка», «Мостик». Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

7. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.

Практика. Разбор танцевальная связки- это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. Разбор танцевальной комбинации- нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

8. Воспитательная работа

Теория. Познакомить детей друг с другом, с педагогическими требованиями, традициями дворца. Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.

Практика. Совместные экскурсии; проведение праздников, дней рождения; походы в музей, на концерты; консультации.

Возрастной блок 5-6 лет

№	темы	теория	практика	всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Азбука танцевальных движений	1	1	2
3	Ритмическая разминка	1	4	5
4	Лексика	1	5	6
5	Кросс	2	4	6
6	Партерная пластика:	1	4	5
7	Постановочная работа	1	4	5
8	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива:	1	3	4
9	Промежуточная аттестация	1	1	2
	Всего			36

1. Вводное занятие

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных

и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива.

2. Алфавит танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины.

Практика. Разогрев, движения головы, плеч, грудная клетка, контракция.

3. Ритмическая разминка

Теория. Изучаемые элементы разминки. Движения головой. Соединение движений головы с движениями других центров. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений. Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц под музыку. Контракция. Прыжки.

4. Лексика.

Теория. Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения. Hip lift - полукруги и круги одним бедром. V-положения рук, jerk position. А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве. Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше. Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса. Приставной шаг (steptouch). «Виноградная лоза» (grapevine). V-шаг (V-step).

Практика. Отработка упражнений на растяжку корпуса, приставной шаг, «виноградная лоза», V-шаг.

5. Кросс

Теория. Способы передвижения в пространстве.

Практика. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений

и прыжков. Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа. Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону. Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах. Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции. Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

6. Партерная пластика..

Теория. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды. Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Практика. Выполнение упражнений: «Шпагат», «Бабочка», «Мостик». Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

7. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.

Практика. Разбор танцевальной связки- это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. Разбор танцевальной комбинации- нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

9. Воспитательная работа

Теория. Познакомить детей друг с другом, с педагогическими требованиями, традициями дворца. Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.

Практика. Совместные экскурсии; проведение праздников, дней рождения; походы в музей, на концерты; консультации.

Условие реализации программы

Материально-техническое обеспечение: просторное помещение для занятий; зеркала; музыкальный инструмент: фортепиано; аудио-магнитофон;

аудио кассеты с записями репертуара; реквизит к танцевальным постановкам.

Дидактический материал: при проведении занятий используются тематические учебно-методические материалы, игры, видео- и аудиозаписи.

Кадровое обеспечение: основную часть занятий по программе проводит педагог хореографии.

Литература

Для педагога.

1. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика", Санкт-Петербург, 2000г.
2. Лыткина И. "Хореографический коллектив", учебно-педагогическое издательство Трудрезевиздат, Москва, 1972 г.
3. Барышникова Т. "Азбука хореографии" Рольф, Москва 2000г.
4. Ярмолович Л. "Классический танец" Ленинград, "Музыка" 1986 г.
5. Климов А. "Основы народного танца" М. "Искусство", 1981 г
6. Костровицкая Т. "100 уроков классического танца", М "Искусство" 1981 г.
7. Ткаченко Т. "Народный танец" М. "Искусство" 1967 г.
8. Гусев Г.П. "Методика преподавания народного танца", учебное пособие для вузов, 2002 г.
9. М. Говоркян. "Воспитание движения" 1952 г.
10. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: (упражнения, игры и пляски для детей).- М.:Просвещение, 1984.-288 с.
11. Божович Л.И. Личность и формирование её в детском возрасте.-М.: Просвещение, 1991.-346с.

Для учащихся

1. Бурмистрова И.. Силаева К. Школа танцев для юных.-М.:Эксмо,2003.-240с.
2. О.Н.Калинина. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. «Если хочешь воспитать успешную личность-научи её танцевать». ИГ Апостроф, 2013.-84с.
3. Каява Е.Е., Кондрашова Л.Н., Руднева С.Д. музыкальные пляски и игры в детском саду: пособие для музыкальных руководителей детских садов. – 2е изд. – Л.:Государственное учебное педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР Ленинградское отделение, 1963.-400с.

4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. поём, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.

Для родителей

1. Музыка и движение: (упражнения, игры и пляски для детей дошкольного возраста). Сост.С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соеовина.- М.:Просвещение,1981-158с.
2. Музыкально двигательные упражнения в детском саду: Книга для воспитателя и муз.руководителя дет.сада. Сост.Е.П.Раевская и др.- М.:Просвещение,1991.-222с.
3. Цветкова Л.Ю. Методика преподавания классического танца в школе.- К.: ИЗМН,1998-76
4. Этикет. Самоучитель хороших манер;пер.с англ. О.П.Бурмакова.- М.:АСТ:, Астрель, 2009.-413с.
5. О.Н.Калинина. «Прекрасный мир танца» ИГ Апостроф, 2012.-103с.