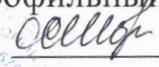


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БУ ОО ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР «ЁЛОЧКА»

303155, Орловская область, Болховский район, п. Петропавловский, ул Пионерская д.2 тел 8(48640) 2-77- 57

«Утверждаю»

Директор БУ ОО ДО «Детский
оздоровительно – образовательный
(профильный) центр «Ёлочка»

 /О.С.Шоршина
(приказ № 103 от «30» 04. 2019 г)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

РИТМ

(студия эстрадно – спортивного танца)

(возраст детей от 7 до 17 лет)

Автор программы:
Джафарова Рахима Абдуловна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эстрадно-спортивный танец - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир спорта, тесно связанный с волшебным миром искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Эстрадно-спортивный танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо развивать у детей творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

В данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Цель программы:

Прививать обучающимся интерес к хореографическому искусству и спорту.

Задачи:

Образовательные:

Обучить детей танцевальным движениям. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности. Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе. Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми. Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

Развивать творческие способности обучающихся, музыкальный слух и чувство ритма, воображение, фантазию.

Оздоровительные:

Укрепление здоровья детей, мотивируя обучающихся на ведение здорового образа жизни.

Принципы программы:

Актуальность. Создание условий для повышения мотивации к саморазвитию, занятию спортивными танцами, объединяющими в себе физическое и творческое развитие обучающихся.

Практическая направленность. Содержание занятий клуба направлено на освоение основных навыков, которые пригодятся в дальнейшей жизни обучающихся. Для многих интерес к спортивным танцам перерастает в профессиональное самоопределение.

Обеспечение мотивации. Занятия спортивными танцами мотивирует развитие творческих способностей, заложенные природой, а также укрепляет здоровье детей, мотивируя обучающихся на ведение здорового образа жизни.

Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (условия работы в загородном центре предполагают смену педагога на каждую смену). Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 смену, 18 часов.

Формы обучения: групповая, малыми группами, индивидуальная.

Методы обучения:

- Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- Объяснение методики исполнения движения;
- Словесное (образное) объяснение;
- Пластические упражнения;
- Выполнение упражнений на развитие воображения, координации, музыкальности и артистичности;
- Физические упражнения;
- Самостоятельная работа;
- Групповая работа;
- Просмотр видеоматериалов;
- Повторение;
- Концертная деятельность.

Ожидаемые результаты:

- Приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем;
- Развитие творческих способности детей;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Умение работы в группе;
- Развитие у детей активности и самостоятельности;

- Формирование общей культуры личности ребенка;

Занятия проводятся семь раз в неделю, по 45 минут. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (условия работы в загородном центре предполагают смену педагога на каждую смену). Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов	16
Технический зачет	1
Итоговая аттестация. Показательное выступление на концерте закрытия смены	1
Всего часов	18

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Музыкально-ритмические занятия.	3
3.	Детский стилизованный народный танец.	2
4.	Детский эстрадный танец.	2
5.	Технический зачет.	1
6.	Отработка полученных навыков.	4
7.	Построение композиций.	4
8.	Итоговая аттестация. Показательное выступление на концерте закрытия смены	1
	Итого:	18

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение летней смены педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая часть цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т. к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения,

упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Обучение состоит из трех частей:

Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций). Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон.

Предполагаемый результат.

1. Вводное занятие «Встанем дети в круг» (1 час).

Программное содержание:

Знакомство с детьми. Что такое танец.

Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.

Танец «Матрешка»

(шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах)

Игра «Давайте потанцуем».

2. Музыкально – ритмические занятия (3 часа)

2.1. Музыкально-ритмические движения «Здравствуй, сказка», Танец «Маленькая страна»

Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь)

Хлопки в ладоши – простые и ритмические.

- Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.

- «шаг, приставить, шаг, каблук».

- подъем на полу пальцы.

- повороты вправо, влево.

Танцевальная композиция «Коротышки»

Игра «Сказочный лес»

Игра «У медведя»

Игра «Путешественники»

Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка»,

2.2. Музыкально-ритмические движения «В коробке с карандашами».

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4)

Разминка «Я рисую солнце» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной

Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление».

Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднятие колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)

Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.

Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»

Игра «Скорый поезд»

Игра «Музыкальные ворота»

Игра «Путник»

Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»).

2.3. Музыкально-ритмические движения

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка)

Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)

Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.

Танцевальная композиция «Россия»

Игра «Цыплята и ворона»

Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»).

2.4. Музыкально-ритмические движения.

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)

Разминка - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)

Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.

Танцевальная композиция «Зажигай»

Игра «Круг дружбы»

Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»).

3. Детский стилизованный танец (2 часа)

3.1. Элементы русского народного танца «Во саду ли, в огороде».

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге).

Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)

Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.

3.2. Танцевальная композиция «Матрешка»

Игра «Заплетися мой плетень» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)

4. Детский эстрадный танец (2 часа)

4.1. Элементы акробатических связок.

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)

Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)

Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)

4.2. Элементы эстрадного танца «Давайте построим большой хоровод»

Программное содержание:

Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)

Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)

Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».

Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)

5. Технический зачет (1 час)

Проверка техники выполнения акробатических элементов, связок, хореографических движений.

6. Отработка полученных навыков (4 часа)

Отработка изученных элементов, закрепление изученного материала по темам: «Детский стилизованный танец» и «Детский эстрадный танец».

7. Построение композиций (4 часа)

Построение композиций танцев: «Матрешка», «Во саду ли, в огороде», «Давайте построим большой хоровод», «Зажигай».

8. Показательное выступление на концерте закрытия смены. (Итоговая аттестация)(1 час).

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Промежуточная аттестация: «Технический зачет»;
2. Итоговая аттестация: «Выступление на концерте закрытия смены».

ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ:

За счет субсидии на обеспечение государственного здания учреждения

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ:

1. Материально-технические: танцевальный зал, аудиоаппаратура, спортивные маты, ноутбук.
2. Кадровые условия: педагог, имеющий высшее и средне-специальное образование по данному направлению. Либо педагог, имеющий высшее, средне-специальное или дополнительное специальное образование по направлению деятельности;

3. Информационно-библиотечные ресурсы: набор методической литературы. Интернет-ресурсы.

Методические рекомендации педагогическим работникам

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 ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли 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 детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «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 должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом 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 нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении 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 строится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.