

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества



Принята на педагогическом совете
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
протокол № 2 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
Огаркова Н.В.
Приказ № 34- О от 01.09.2022

Дополнительная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Вместе с солнышком»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 6 – 14 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
Юферова Елена Александровна

Иваново 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Методическое обеспечение образовательной программы.....	8
3. Учебно-тематический план	14
4. Содержание программы образовательной.....	20
5. Список литературы	32
6. Приложение	35

1. Пояснительная записка

Краткая характеристика программы.

По форме составления - модифицированная

По форме реализации - групповая.

По возрасту детей – от 4 до 7 лет.

По срокам реализации – 3 года

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья относится к числу проблем, актуальность которых не утрачивается, а со временем возрастает. В настоящее время в нашей стране происходит освоение новой этики отношения к детству, в целом, и к детям с ограниченными способностями здоровья, в частности.

«Особенные » дети имеют все, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка права: на имя, на гражданство, на любовь, на понимание, на защиту от жестокости. Каждый ребенок, независимо от состояния здоровья, от социального положения должен иметь возможность удовлетворять свои физиологические потребности, поддерживать состояние своего здоровья, определять причины своих неудач, находить способы их разрешения и выходы из различных жизненных ситуаций.

«Особенный » ребенок признан объектом особой заботы государства и субъектом собственного развития. Дополнительное образование призвано здесь играть важнейшую роль как педагогическая практика, отличающаяся открытостью образовательного процесса, вариативностью, доступностью, адаптивностью и инновационностью.

Данная образовательная программа рассчитана на углубленное изучение индивидуальных особенностей детей с синдромом Дауна и задержкой психического развития, выявления и отслеживание их возможностей, и

фиксацию динамики их развития в рамках реализации программы танцевально-двигательной терапии.

Сложности формирования эмоционально-личностных и социально-адаптивных процессов, затрудняющих социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья, определяют необходимость оказания им своевременной психолого-педагогической помощи с использованием эффективных арт-технологий. Программа может быть использована практическими психологами, педагогами дошкольных учреждений, педагогами дополнительного образования, дефектологами, социальными педагогами, родителями.

Цель:

Психофизическая и социальная адаптация детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья средствами танцевально-двигательной терапии.

Пробуждение в детях интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; развитие образного мышления и воображения.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала, общей танцевальной культуры;
- формировать представления об окружающем мире;

Воспитательные:

- способствовать эстетическому воспитанию, приобщению к здоровому образу жизни; эмоциональной отзывчивости ребенка;

- воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

Развивающие:

- способствовать развитию и коррекции психических процессов
- стимулировать собственную игровую, коммуникативную и творческую активность ребенка
- способствовать формированию координации и красоты двигательной деятельности ребенка;
- развивать координацию движений, пластику тела, физическую силу, чувство ритма, хореографическую память, воображение и артистическую натуру.

Особенности и условия реализации программы:

Программа предназначена для детей 4-7 летнего возраста, чье состояние здоровья предполагает объективную необходимость особого подхода к организации учебно-воспитательного процесса, необходимость создания особой коммуникативной среды.

Наполняемость групп не должна превышать 10 человек, так как требуется дифференцированный индивидуальный подход к каждому ребенку. Состав группы может быть неоднороден по возрасту, по структуре и тяжести дефекта. Продолжительность занятия не более 25-30 минут.

Прием детей осуществляется с учетом их возрастной совместимости, состояния здоровья, наличия медицинской справки, возможности родителей сопровождать ребенка во время занятия и непосредственно участвовать в нем.

Продолжительность реализации программы – три года, в течение которых создаются условия для закрепления пройденного материала и углубления, усложнения его на новом уровне. Так же предполагается повышение уровня самостоятельности детей во время занятий, сокращения доли непосредственного участия взрослых в учебном процессе.

Режим занятий предполагает проведение занятий один раз в неделю.

Для проведения занятий необходимо создать безопасное пространство и *необходимые условия*:

- Материально-технические условия: зал с зеркалами, музыкальная аппаратура, необходимое оборудование и реквизит (куклы, шляпы, бубны, мячи, маракасы, помпоны, подушечки и др.), костюмы, пианино, нотный материал, диски, кассеты;
- Организационные условия: необходимое количество часов в неделю, необходимое количество обучающихся в группах, стабильность состава участников и регулярность посещения занятий;
- Внешние условия: связь с различными общественными и творческими организациями (Областное училище культуры, ЦКиО, СМИ, организация «Солнышко», Центр восстановительного лечения и др.)

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

На конец каждого учебного года воспитанники должны показать необходимый уровень знаний, умений и навыков: умение повторять движения по показу и самостоятельно, выполнять упражнения игрового стретчинга, участвовать в коммуникативных играх, др.

1 год обучения.

В конце первого года обучения ребенок должен научиться:

- Ритмично двигаться в такт музыки, отличать характер музыки (грустный, веселый);

- Знать основные позиции рук и ног;
- Исполнять танцевальные комбинации и танцы по показу;
- Тянуть колено и подъём;
- Научиться соблюдать интервалы и равнение в линиях;
- Знать простейшие фигуры танца (круг, линия);
- Научиться работать в группе.

2 год обучения.

В конце второго года обучения ребенок должен:

- Освоить основные упражнения игрового стретчинга;
- Уметь выделять сильную долю такта музыки;
- Исполнять по показу и самостоятельно несложные танцевальные комбинации и танцы;
- Познакомиться с техникой исполнения простейших прыжков;
- Уметь правильно ориентироваться в пространстве (змейка, «стог»);
- Повышается культурный уровень во взаимоотношениях между

воспитанниками.

3 год обучения.

К концу третьего года обучения ребенок:

- Выполнять движения, сохраняя танцевальную осанку (правильно держать спину во время исполнения движения);
- Чётко и выразительно исполнять текст и рисунок в поставленных композициях;
- Умеет воспроизводить ритмический рисунок хлопками в ладоши;
- Грамотно владеть работой корпуса рук и ног;
- Готов к самостоятельному исполнению простых танцевальных комбинаций и упражнений из пройденного материала;

Возможные методы диагностики успешности овладения знаниями, умениями и навыками и подведения итогов реализации программы: учебное тестирование, контрольное занятие, открытое занятие, учебный концерт, концерт-праздник с участием родителей.

2. Методическое обеспечение образовательной программы

Этапы обучения:

Технологически образовательный процесс реализуется на трех уровнях:

- репродуктивный (1 год обучения);
- репродуктивно-тренировочный (2 год обучения);
- тренировочный с элементами творческой деятельности (3 год обучения).

В основе учебного процесса лежат групповые занятия (по 6-10 человек); индивидуальные занятия используются для работы с особо сложными детьми.

Методика обучения:

Используются традиционные методики с использованием авторских наработок.

Под руководством и при содействии педагогов происходит овладение отдельными умениями, навыками, составляющими ядро конкретных способностей (сценических, двигательных, музыкальных), дальнейшее их развитие и закрепление на занятиях.

На занятиях используются следующие методы:

- демонстрационный (показ, исполнение, работа по образцу)
- игровой;
- словесный (беседа, разъяснение, рефлексия)
- метод наблюдения;
- метод упражнений, активация, импровизация

- анализ;
- эвристический.

Формы организации учебно-воспитательной деятельности:

Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, ансамблевая.

При этом несмотря на важность индивидуальных занятий групповые формы проведения занятий в условиях центра дополнительного образования имеют ряд преимуществ:

- возможность оказать коррекционную помощь гораздо большему количеству детей;
- приобретение ими коммуникативных навыков;
- развитие волевых усилий («Подожди свою очередь»);
- феномен «эмоционального заражения»;
- приобретение навыков по подражанию сверстникам происходит в более короткие сроки;
- можно использовать гораздо большее количество различных упражнений на гармонизацию межличностных отношений.

Важно понимать, что реализация программы направлена не столько на развитие собственно танцевально-музыкальных способностей, а на решение значимых для «особенного» ребенка проблем.

Формы проведения занятий:

Занятие-игра, театрализация, коммуникативная игра, тренинг, концерт, занятие-праздник.

Основными в освоении программы являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению». Освоение элементов

происходит постепенно. Педагог должен выбирать оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя их за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет считывать движения. Необходимо развивать способность самостоятельно выполнять движение, слушая и не глядя на соседа. При этом объяснять детям, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться).

Параллельное изучение сразу 2-3 танцевальных композиций разнообразит занятие, переключает внимание, повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающихся.

Очень важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению. Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому педагогу нужно чувствовать необходимость формирования привычки и навыка на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с воспитанниками на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие учащихся, и, поддерживая атмосферу радости интереса и веселья, побуждает к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание

Методики хореографического обучения танце-двигательной терапии опираются так же на общедидактические принципы обучения:

- принцип единства диагностики и коррекции;
- доступность в обучении с учетом возрастных особенностей;
- системность и последовательность (от простого к сложному);

- принцип цикличности процесса обучения;
- наглядность;
- единство теории и практики;
- принцип творческого сотрудничества;
- принцип воспитывающего обучения.

Принцип единства диагностики и коррекции обуславливает соответствии цели и содержания коррекционной работы комплексному изучению ребенка, при котором сам процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.

Принцип доступности в обучении с учетом возрастных особенностей строится на знании физиологических и психических особенностей младших школьников и подростков. Исходя из этого, рассчитывается физическая нагрузка, продолжительность и периодичность занятий, смена деятельности на занятии, объем и сложность теоретического материала.

Педагог на каждом этапе работы должен четко представлять уровень музыкального и физического развития. Таким образом, учебный процесс выстраивается по принципу *«от простого к сложному»* (т.е. циклично)

Принцип наглядности связан, прежде всего, с постоянным использованием на занятиях такого приема как показ педагогом определенных движений. Этот прием тесно увязывает *теорию и практику*, то есть рассказ-объяснение, как правильно выполняется то, или иное движение и практический показ педагога.

Принцип творческого сотрудничества проявляется не только в учебном процессе, где дети учатся правильно оценивать свои достижения и промахи, но и воплощается в шефстве старших над младшими.

Принцип воспитывающего обучения очень важен. В процессе занятий у воспитанников формируются и совершенствуются исполнительские навыки, развивается музыкально-эстетический вкус, память

мышление, речь, воображение, формируется чувство ответственности. Происходит становление личности.

Принцип системности и последовательности отражен в подборе содержания занятий. Учебная программа построена с использованием принципа цикличности.

Содержание, формы и методика проведения занятий непосредственно связаны с возрастными особенностями детей.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях

Разминка по продолжительности занимает до 30% от общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале.

Занятия проводятся в хорошо проветренном зале, где перед занятием каждой группы проводится влажная уборка. Во время занятий уделяется внимание чередованию видов деятельности, используются игры-релаксации, дыхательная гимнастика. Физическая нагрузка на занятиях строго дозирована.

Организация учебного процесса в рамках одного занятия:

- организационный момент, приветствие (2 минуты)
- мотивация (1 минута)
- целеполагание (1 минуты)
- теория (3 минуты)
- практика (25 минут)
- подведение итогов занятия (2 минут)

Воспитывающая деятельность:

Форма работы с детьми:

1. Проведение утренников, чаепитий, игровых программ.
2. Беседы с детьми и проведение практических занятий с привлечением специалистов.

3. Участие в экскурсиях, походах, массовые выходы в театры, музеи, цирк.
4. Концертная деятельность, в том числе участие в благотворительных концертах.
5. Обсуждение самостоятельных выступлений и увиденных выступлений других коллективов
6. Праздники.
7. Индивидуальные беседы с воспитанниками.

Работа с родителями:

1. Проведение родительских собраний, бесед:
 - организационных – 2 раза в год;
 - тематических – 1 раз в два месяца (с участием специалистов по необходимости).
2. Проведение открытых занятий для родителей – 2 раза в год.
3. Привлечение родителей к подготовке и проведению культурно-массовых мероприятий в коллективе.
4. Индивидуальное консультирование родителей педагогом и специалистами (психолог, дефектолог, методисты).

Выявление результатов учебно-воспитательной работы

Формы проверки промежуточных и итоговых результатов:

1. Открытые занятия (1 раз в четверть, с присутствием педагогов театра танца)
2. Зачетные занятия (2 раза в год, с присутствием педагогов театра танца, родителей воспитанников, педагогов других творческих коллективов)
3. Выступления (в течение года)
4. Коллективные праздники

3. Учебно-тематический план реализации программы

1 год обучения

№п/п	Название разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
1.1	(знакомство с коллективом, правила поведения, проведение инструктажа по ТБ в занимательной форме, «радостные поклоны»)			
2.	Азбука танцевально-ритмических движений	1	7	8
2.1.	Знакомство с терминологией			
2.2.	Разминка по кругу			
2.3.	Разминка на месте			
2.4.	Разучивание базовых простейших движений			
3.	Партерная гимнастика (игровой стретчинг)	0,5	5,5	6
3.1.	Укрепление мышц шеи, спины, рук, ног, стоп			
3.2.	Упражнение на пресс			
3.3.	Упражнение на растяжку			
3.4.	Упражнение на гибкость			
4.	Рисунок танца	1	1	2
4.1.	Разучивание простых рисунков (линия, круг)			
5.	Развитие артистической и пластической выразительности.	1	3	4
5.1.	Развитие выразительности движений (изображение животных, сказочных героев, их действий)			

5.2.	Работа над мимикой лица.			
5.3.	Импровизация под различную музыку.			
6.	Постановочная и репетиционная работа	1	6	7
6.1.	Объяснение темы, идеи, образа танца			
6.2.	Разучивание основных движений танца, ходов, комбинаций			
6.3.	Разводка несложных танцев			
7.	Развивающие игры	1	4	5
7.1.	Игра на внимание			
7.2.	Игры на развитие координации			
7.3.	Игры-имитации			
7.4.	Коммуникативные игры			
7.5.	Подвижные игры			
8.	Подведение итогов	1	2	3
8.1.	Закрепление и повторение пройденного материала.			
8.2.	Рефлексия.			
8.3.	Итоговые показы.			
	Итого:	7	29	36

2 год обучения

№пп	Название разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
1.1	(встреча-приветствие с коллективом, правила поведения, проведение инструктажа по ТБ в занимательной			

	форме, поклоны)			
2.	Азбука танцевально-ритмических движений	1	6	7
2.1.	Знакомство с терминологией			
2.2.	Разминка по кругу			
2.3.	Разминка на месте			
2.4.	Разучивание базовых простейших движений			
2.5.	Упражнения с мячиками.			
3.	Партерная гимнастика (игровой стретчинг)	05,	5,5	6
3.1.	Укрепление мышц шеи, спины, рук, ног, стоп			
3.2.	Упражнение на пресс			
3.3.	Упражнение на растяжку			
3.4.	Упражнение на гибкость			
4	Рисунок танца и освоение пространства	1	1	2
4.1.	Разучивание простых рисунков (линия, круг)			
4.2.	Разучивание сложных рисунков (змейка, стог)			
4.3.	Точки класса			
5.	Развитие артистических способностей	1	3	4
5.1.	Развитие выразительности движений (изображение животных, сказочных героев, их действий)			
5.2.	Работа над мимикой лица			
5.3.	Импровизация под различную музыку			

6	Постановочная и репетиционная работа	1	7	8
6.1.	Объяснение темы, идеи, образа танца			
6.2.	Разучивание основных движений танца, ходов, комбинаций.			
6.3.	Разводка несложных танцев			
7.	Развивающие игры	1	4	5
7.1.	Игра на внимание			
7.2.	Игры на развитие координации			
7.3.	Игры-имитации			
7.4.	Коммуникативные игры			
7.5.	Подвижные игры			
8.	Подведение итогов	1	2	3
8.1.	Закрепление и повторение пройденного материала.			
8.2.	Рефлексия.			
8.3.	Итоговые показы.			
	Итого	7	29	36

3 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятия	0,5	0,5	1
1.1	(встреча с коллективом, правила поведения, проведение инструктажа по ТБ в игровой форме)			
2.	Азбука танцевально-ритмических движений	1	6	7

2.1.	Знакомство с терминологией			
2.2.	Разминка по кругу			
2.3.	Разминка на месте			
2.4.	Разучивание базовых простейших движений			
2.5.	Упражнения с мячиками			
3	Партерная гимнастика (игровой стретчинг)	0,5	5,5	6
3.1.	Укрепление мышц шеи, спины, рук, ног, стоп			
3.2.	Упражнение на пресс			
3.3.	Упражнение на растяжку			
3.4.	Упражнение на гибкость			
4.	Рисунок танца	1	1	2
4.1.	Разучивание сложных рисунков (шахматный порядок, диагональ)			
4.2.	Разучивание простых перестроений.			
4.3.	Точки класса.			
5.	Развитие артистических способностей	1	3	4
5.1.	Развитие выразительности движений (изображение животных, сказочных героев, их действий)			
5.2.	Работа над мимикой лица			
5.3.	Импровизация под различную музыку			

6.	Постановочная и репетиционная работа	1	7	8
6.1.	Объяснение темы, идеи, образа танца			
6.2.	Разучивание основных движений танца, ходов, комбинаций.			
6.3.	Разводка несложных танцев.			
7	Развивающие игры			
7.1.	Игра на внимание			
7.2.	Игры на развитие координации			
7.3.	Игры-имитации			
7.4.	Коммуникативные игры			
7.5.	Подвижные игры			
8	Подведение итогов	1	2	3
8.1.	Закрепление и повторение пройденного материала.			
8.2.	Рефлексия.			
8.3.	Итоговые показы.			
	Итого	7	29	36

4.Содержание образовательной программы.

1 год обучения

1.Вводное занятие.

Теория. Введение в предмет. Что такое танец? Что нужно знать, чтобы научиться танцевать? Значение движения, музыки, ритма. Техника безопасного поведения. Правила поведения в объединении до занятий и во время занятий. Зачем нужны станки и зеркала в танцевальном зале и как с ними обращаться. О танцевальной форме.

Практика. «Радостные поклоны» - психологическая установка на занятия.

Методические приемы. Игровой прием. Образный показ педагога. Активное слушание. Эвристическая беседа.

2.Учебно-тренировочная работа.

2.1. Азбука танцевально-ритмических движений.

Теория. Зачем нужно разогревать мышцы. Значение последовательности при выполнении упражнений. Как правильно дышать во время исполнения упражнений разминки.

Практика. Общий разогрев организма. Подготовка всех групп мышц к основной нагрузке. Дыхательные упражнения. Положения рук (вперед, в стороны, вверх, вниз, на поясе, образная пластика рук), ног (вместе, на ширине плеч). Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках. Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Проработка мышц шеи, рук, туловища, ног в положении стоя (наклоны, приседания, «пружинки»). Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки. Разучивание простейших базовых движений.

Методические приемы. Образно-игровой показ и образный комментарий педагога движений и упражнений по ходу их выполнения (носки и пятки «целуются», мягкие и жесткие ручки, «волны и волночки», «большие великаны-маленькие гномики», «надуваем шарик», «рубим дрова» и др.)

2.2. Партерная гимнастика (игровой стретчинг)

Теория. Необходимость максимальной проработки всех групп мышц. Необходимость расслабления мышц (когда мышцы отдыхают).

Практика. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам. Упражнения на расслабление.

Методические приемы. Образно-словесная подача упражнений в игровой форме («крылышки-топорики», «лягушка», «кошечка», «змейка», «рыбка», «комарики», «велосипед», «картошечка», «бабочка», «Ванька-встанька» и др.). Прием предлагаемых обстоятельств. Прием контраста (напряжение-расслабление). Элемент соревновательности.

2.3. Рисунок танца.

Теория. Зачем танцу нужен рисунок. Основные линии рисунка танца.

Практика. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Круг, линия, цепочка.

Методические приемы. Прием рисунка-образа. Прием внезапной остановки-позы. «Воздушный шарик надуваем-сдуваем».

2.4. Развитие артистической и пластической выразительности.

Теория. Что такое выразительность? Что отличает настоящего артиста? Как можно «танцевать» лицом?

Практика. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. «Актерские пятиминутки». Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку.

Методические приемы. Прием зеркального изображения. Прием предлагаемых обстоятельств. Прием полярных эмоций, прием озвучивания движений. Прием подражания. «Хмурая тучка», «ласковое солнышко», «вкусное мороженое», «кислое молоко», «испуганный ежик», «хитрая лиса», «грустный клоун-веселый клоун», «снежинки-льдинки» и др.

2.5. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Уверенность и правильность исполнения танцевальных движений. Что такое ансамбль? Что такое хореографическая память? Объяснение темы танца, знакомство с основными образами.

Практика. Освоение танцевальных образов и сценического пространства через разучивание основных ходов, базовых движений, несложных комбинаций и танцевально-образных композиций. Отработка умения соединить движения и эмоции.

Методические приемы. Комплексный прием. Образное освоение танца. Прием зеркального отображения и озвучивания движений педагогом по ходу танца. Отработка отдельных элементов комбинаций. Прием многократного повторения (на занятиях в течение определенного периода). Прием психологического настроя на публичный показ.

2.6. Развивающие игры.

Теория. Правила игры и их соблюдение.

Практика. Игры на внимание. Игры на развитие координации. Игры на развитие коммуникативных способностей. Игры-имитации. Подвижные игры.

Методические приемы. Прием быстрого поиска новых образов. Прием ожившей мизансцены. Прием контраста и чередования. Прием предлагаемых обстоятельств.

3. Подведение итогов.

Теория. Закрепление и повторение пройденного материала.

Практика. Открытые занятия. Танцевальные представления, праздники. Оценка промежуточных результатов творческой деятельности.

Методические приемы. Комплексный прием. Прием многократного повторения. Прием эмоционального окрашивания. Создание ситуации успеха.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Введение в предмет. Что такое танец? Что такое хореография? Что значит танцевать красиво? Значение движения, музыки, ритма. Значение танцевальной формы и костюма. Техника безопасного поведения до и во время занятий.

Практика. «Радостные поклоны», «ролевые поклоны» - психологическая установка на занятия.

Методические приемы. Игровой прием. Образный показ педагога. Активное слушание. Эвристическая беседа.

2. Учебно-тренировочная работа.

2.1. Азбука танцевально-ритмических движений.

Теория. Что помогает нам стать сильнее? Общий разогрев организма. Подготовка всех групп мышц к основной нагрузке. Значение дыхательных упражнений. Основные положения головы, рук и ног.

Практика. Упражнения на разогрев всех групп мышц. Положения головы (прямо, вниз, вверх, в сторону, в повороте). Положения рук (вперед, в стороны, вверх, вниз, на поясе, образная пластика рук, ног (вместе, на ширине плеч). Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках, перекал стопы, притопы. Танцевальные шаги, имитирующие движения животных (медведь, лиса, заяц, пингвин, цыпленок, лошадка и др.) Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Галоп вперед, галоп боковой. Проработка мышц шеи, рук, туловища, ног в положении стоя (наклоны, приседания, «пружинки»). Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки (на двух ногах, ноги врозь-вместе, прыжки со сменой ног) Разучивание простейших базовых движений и комбинаций на изоляцию отдельных частей тела. Упражнение на развитие координации и чувства ритма с мячиками.

Методические приемы. Образный показ и образный комментарий педагога движений и упражнений по ходу их выполнения (носки и пятки «целуются», мягкие и жесткие ручки, «волны и волночки», «звезда-звезда», «большие великаны-маленькие гномики», «надуваем шарик», «рубим дрова», прыжки «карандашик-тряпочка», «волк-заяц», «бегом на лыжах», «скакалочка», «мячик», «лошадка» и др.)

2.2. Партерная гимнастика (игровой стретчинг)

Теория. Необходимость максимальной проработки всех групп мышц. Упорство и старание при выполнении упражнений. Важность расслабления мышц.

Практика. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, махов. Простейшие комбинации партерных движений. Упражнения на натяжение и расслабление мышц. Перекаты.

Методические приемы. Образно-словесная подача упражнений в игровой форме («крылышки-топорики», «лягушка», «кошечка», «змейка», «рыбка», «комарики», «велосипед», «картошечка», «бабочка», «Ванька-встанька», «лодочка», «корзинка», «обезьянка и банан» и др.). Прием предлагаемых обстоятельств («дельфины здороваются», «валенки»). Прием контраста («точка-звезда», «куклы»). Элемент соревновательности.

2.3. Рисунок танца.

Теория. Что такое рисунок танца? Простой и сложный рисунок. Основные линии. Основные точки класса (первая, пятая).

Практика. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Первая, вторая и третья линии танца. Круг, линия, цепочка, сноп. Работа в парах.

Методические приемы. Прием рисунка-образа. Прием внезапной остановки-позы. «Воздушный шарик надуваем-сдуваем». Прием создания игровых ситуаций («муравейник», «сороконожки»)

2.4. Развитие артистической и пластической выразительности.

Теория. Необходимость выразительности в танце. Значение мимики лица, эмоций.

Практика. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. «Актерские пятиминутки». Позы.

Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку. Создание простейших этюдов на настроение, на заданный образ.

Методические приемы. Прием зеркального изображения. Прием предлагаемых обстоятельств. Прием полярных эмоций, прием озвучивания движений. Прием подражания. «Хмурая тучка», «ласковое солнышко», «вкусное мороженое», «кислое молоко», «испуганный ежик», «хитрая лиса», «грустный клоун-веселый клоун», «снежинки-льдинки», «радостные руки-грустные руки», «испуганные руки» и др.

2.5. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Ансамблевое, сольное и дуэтное исполнение танца. Необходимость слаженности и выразительности исполнения. Объяснение темы танца, знакомство с основными образами.

Практика. Освоение танцевальных образов и сценического пространства через разучивание основных ходов, базовых движений, несложных комбинаций и танцевально-образных композиций. Отработка умения соединить движения и эмоции. Круговой танец. Парный и групповой танец. Цикличность комбинаций. Использование комбинаций в различном рисунке танца.

Методические приемы. Комплексный прием. Образное освоение танца (танцевальные комбинации, иллюстрирующие детские песни, песни про животных). Прием зеркального отображения и озвучивания движений педагогом по ходу танца. Отработка отдельных элементов комбинаций. Прием многократного повторения (на занятиях в течение определенного периода). Прием психологического настроя на публичный показ.

2.6. Развивающие игры.

Теория. Правила игры и их соблюдение.

Практика. Игры на внимание («летние» и «зимние» слова, «хлоп-топ»). Игры на развитие координации. Игры на развитие чувства ритма. Игры на развитие коммуникативных способностей («Собери друзей»). Игры-имитации («Я – директор зоопарка», «Счетная машинка», «Точки», «Радуга») Подвижные игры («Танцуй, шарик», «Музыкальный обруч»).

Методические приемы. Прием быстрого поиска новых образов. Прием ожившей мизансцены. Прием контраста и чередования. Прием предлагаемых обстоятельств. Импровизация.

3. Подведение итогов.

Теория. Что мы узнали нового и чему научились? Важность повторения.

Практика. Закрепление и повторение пройденного материала. Открытые занятия. Танцевальные представления, праздники. Оценка промежуточных результатов творческой деятельности.

Методические приемы. Комплексный прием. Прием многократного повторения. Прием эмоционального окрашивания. Создание ситуации успеха.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Почему люди танцуют? Многообразный мир танца. Значение движения, музыки, ритма. Техника безопасного поведения.

Практика. «Радостные поклоны», «ролевые поклоны», «поклоны-потешки», поклоны для мальчиков и девочек, поклоны в комбинациях - психологическая установка на занятия. Самостоятельное выстраивание поклонов.

Методические приемы. Игровой прием. Образный показ педагога. Активное слушание. Эвристическая беседа. Импровизация.

2. Учебно-тренировочная работа.

2.1. Азбука танцевально-ритмических движений.

Теория. Важность предварительного разогрева мышц, разминки. Необходимость последовательности разогревающих упражнений. Правильность дыхания во время исполнения упражнений.

Практика. Общий разогрев организма. Подготовка всех групп мышц к основной нагрузке. Дыхательные упражнения. Положения рук (вперед, в стороны, вверх, вниз, на поясе, образная пластика рук, ног (вместе, на ширине плеч, на полупальцах, пассе). Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках, перекал стопы, притопы, шаг-пассе, шаг с захлестом голени. Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом голени, шаг польки. подскоки. Галоп вперед, галоп в сторону. Проработка мышц шеи, рук, туловища, ног в положении стоя (наклоны, приседания, «пружинки»). Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки (на двух ногах, ноги врозь-вместе, прыжки со сменой ног, прыжки с поворотом, прыжки на одной ноге, одной ноги на другую) Разучивание базовых движений и комбинаций на изоляцию отдельных частей тела. Простые комбинации на сочетание движения ног и рук.

Музыкально-ритмические упражнения с мячом. В комбинациях, в поворотах, с перекатами, в парах.

Методические приемы. Образный показ и образный комментарий педагога движений и упражнений по ходу их выполнения (носки и пятки «целуются», мягкие и жесткие ручки, «волны и волночки», «умные руки», «звезда-звезда», «большие великаны-маленькие гномики», «надуваем шарик», «рубим дрова»,

«цапля», прыжки «карандашик-тряпочка», «волк-заяц», «бегом на лыжах», «скакалочка», «мячик», «лягушка», «набиваем мячик» и др.) Прием взаимодействия.

2.2. Партерная гимнастика (игровой стретчинг)

Теория. Необходимость проработки всех групп мышц. Важность расслабления мышц, эластичности мышц и связок.

Практика. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, махов вперед, назад, в сторону. Простейшие комбинации партерных движений. Упражнения на натяжение и расслабление мышц. Перекаты с разножкой.

Методические приемы. Образно-словесная подача упражнений в игровой форме («крылышки-топорики», «лягушка», «кошечка», «змейка», «рыбка», «комарики», «велосипед», «картошечка», «бабочка», «Ванька-встанька», «лодочка», «корзинка», «обезьянка и банан», «березка», «складочка», «веревочка», «кобра» и др.). Прием предлагаемых обстоятельств («дельфины здороваются», «на ногах-то валенки»). Прием контраста («точка-звезда», «куклы»). Элемент соревновательности. Работа в парах. Прием самоконтроля и взаимного контроля.

2.3. Рисунок танца.

Теория. Простой и сложный рисунок танца. Основные точки класса. Линии танца.

Практика. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Круг, линия, шахматный порядок построения, цепочка, сноп,

диагональ. Упражнения на точки класса. Работа в парах, в группах. Несложные перестроения. Уровни.

Методические приемы. Прием рисунка-образа. Прием внезапной остановки-позы. Прием создания игровых ситуаций («муравейник», «сороконожки»)

2.4. Развитие артистической и пластической выразительности.

Теория. Как сделать танец выразительнее. Значение эмоций и пластики движений. Живое лицо.

Практика. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. «Актерские пятиминутки». Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку, создание простейших этюдов на предложенную музыку. На предложенную тему.

Методические приемы. Прием зеркального изображения. Прием предлагаемых обстоятельств. Прием полярных эмоций, прием озвучивания движений. Прием подражания. «Хмурая тучка», «ласковое солнышко», «вкусное мороженое», «кислое молоко», «испуганный ежик», «хитрая лиса», «грустный клоун-веселый клоун», «снежинки-льдинки» и др., комната смеха-комната страха.

2.5. Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Важность слаженности в исполнении танца. Умение слушать музыку, видеть партнера. Хореографическая память. Объяснение темы танца, знакомство с основными образами.

Практика. Освоение танцевальных образов и сценического пространства через разучивание основных ходов, базовых движений, несложных комбинаций и танцевально-образных композиций. Отработка умения

соединить движения и эмоции. Круговой танец. Парный и групповой танец. Цикличность комбинаций. Использование комбинаций в различном рисунке танца.

Методические приемы. Комплексный прием. Образное освоение танца (танцевальные комбинации, иллюстрирующие детские песни, песни про животных). Прием зеркального отображения и озвучивания движений педагогом по ходу танца. Отработка отдельных элементов комбинаций. Прием многократного повторения (на занятиях в течение определенного периода). Прием психологического настроя на публичный показ.

2.6. Развивающие игры.

Теория. Игра. Ее правила и важность их соблюдения.

Практика. Игры на внимание («летние» и «зимние» слова, «хлоп-топ»). Игры на развитие координации. Игры на развитие чувства ритма. Игры на развитие коммуникативных способностей («Собери друзей»). Игры-имитации («Я – директор зоопарка», «Счетная машинка», «Точки», «Радуга»). Подвижные игры-танцы («Танцуй, шарик», «Музыкальный обруч», «Танец шляпы»).

Методические приемы. Прием быстрого поиска новых образов. Прием ожившей мизансцены. Прием контраста и чередования. Прием предлагаемых обстоятельств. Импровизация.

3. Подведение итогов.

Теория. Закрепление и повторение пройденного материала.

Практика. Открытые занятия. Танцевальные представления, праздники. Оценка промежуточных результатов творческой деятельности.

Методические приемы. Комплексный прием. Прием многократного повторения. Прием эмоционального окрашивания. Создание ситуации успеха.

5. Список литературы

Документы:

1. Закон Российской Федерации об образовании
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Типовое положение об образовательном учреждении.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиНа от 27.05.03г.
5. Устав МАУ ДО ЦТД и Ю «Танцы+».
6. Перспективный план работы центра. Должностные инструкции руководителя творческого объединения.
7. Инструкция по технике безопасности.

Для педагога:

1. Базарова Т., Азбука классического танца. М., 1979г.
2. Барышникова Т., Азбука хореографии. С-П., 1996г.
3. Бин Д., Оулдфилд А., Волшебная дудочка. 78 развивающих музыкальных игр. М., 2002г.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. С-П., 2010г.
5. Ваганова А.Я., Основы классического танца. Л., 1934г.
6. Васильева Т., Секрет танца. С.П., 1997г.
7. Гальперин С.Н., Анатомия физиологии человека (возрастные особенности). М., 1974г.
8. Захаров Р., Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М., 1983г.
9. Каплунова И., Новоскольцева И., Праздник каждый день. С-П., 2010г.
10. Котышева Е.Н., Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями здоровья. С-П., 2010г.
11. Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. М., 2001г.

12. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987г.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе (танцевально-игровая гимнастика для детей). С-П., 2010г.
14. Холл Джим, Учимся танцевать. М., 2008г.
15. Черемнова Е.Ю., Танцетерапия. Ростов-наДону, 2008г.