

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2016г
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
 В.В.Лаврешина
«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Студия хореографической пластики «Флэш»»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Матвеева Маргарита Владимировна, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я».

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что движение и музыка, влияя на ребенка, одновременно формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Новизна данной программы заключается в интеграции нескольких направлений хореографии (классического, эстрадного и современного танца).

Цели программы:

1. Становление и развитие хореографического мастерства, формирование духовного мира современного ребенка на основе приобщения к хореографической культуре.

Задачи:

1. Освоение основ классического, эстрадного танца, современной пластики.
2. Развитие координации движения, пластики, чувства ритма.
3. Становление творческого мышления у детей: фантазии, изобретательности.
4. Формирование сценического мастерства.
5. Знакомство и приобщение к различным танцевальным стилям.
6. Формирование глубокого эстетического чувства с помощью подбора и накопления танцевального репертуара.
7. Создание творческой атмосферы в коллективе.

Поставленные цели и задачи реализуются через работу с детьми по следующим дисциплинам:

- * ритмическая азбука и развитие эмоциональной выразительности;
- * партерная гимнастика;
- * классический танец;
- * эстрадный танец;
- * современный танец;
- * концертная деятельность.

Программа студии современной пластики «Флэш» имеет ряд особенностей:

- * по виду - профессионально прикладная, т.к. имеет практическое значение, применима на практике и отвечает требованиям данной области деятельности;
- * по направленности деятельности – художественно-эстетическая, т.к. обучает выразительности форм танца в соответствии с требованиями о прекрасном, возвышенном;
- * по степени развития – познавательная, т.к. предполагает приобретение знаний по данному предмету;
- * по формам и методам деятельности программа досуговая;
- * по степени сложности программа комплексная, т.к. происходит процесс развития комплексных навыков многоуровневой, в виду того,

что в процессе обучения происходит процесс перехода с одного уровня сложности на другой;

* по масштабу действий педагога и учащегося программа пригодна как для персонального, учрежденческого, так и регионального масштабов, т.к. может использоваться для всех самостоятельных коллективов внешкольных учреждений, домов и дворцов культуры педагогами хореографами дополнительного образования.

Организация процесса обучения:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет. Дети первого года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), дети второго года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

В своей работе по данной программе педагог использует различные формы проведения занятий: коллективная, групповая, парная, индивидуальная. Поставленные образовательные задачи реализуются в ходе теоретических, практических и контрольных занятий. На практических занятиях закладывается техника грамотного исполнения. В процессе урока педагог объясняет и наглядно показывает детям то или иное движение, особое внимание уделяется разбору наиболее часто допускаемых ошибок. В течение занятия педагог добивается четкого исполнения изучаемых движений всеми учащимися.

Важнейшим моментом в организации работы по программе является просмотр видеозаписей каждого концертного выступления с подробным анализом допущенных ошибок и оценки результатов труда. Для эффективной реализации программы в конце каждого полугодия проводить контрольные (открытые) занятия с целью контроля над усвоением полученных практических и теоретических знаний и в порядке обмена опытом работы с другими педагогами.

К основным формам организации труда детей, призванным помочь решить заложенные в программе воспитательные и развивающие задачи, относятся следующие: концерты и конкурсы профессионального мастерства городского, областного, всероссийского и международного уровня. Данные формы организации труда раскрывают для детей значительность их работы, формируют устойчивый интерес к занятиям танцем. Сплочению коллектива, воспитанию общительности, взаимоподдержки и дружеских отношений в коллективе способствуют поездки на конкурсы, экскурсии по музеям и выставкам, организация коллективных праздников.

При организации работы по данной программе необходимо обратить внимание на следующие моменты. Любая деятельность опирается на

потребности и интересы детей. Для овладения сложными элементами необходимо сформировать у детей, мотивацию. В связи с этим рекомендуется

начинать работу над тем или иным движением с демонстрации этого движения в профессиональном исполнении (показ данного движения педагогом; просмотр видеозаписи танца в исполнении профессиональных танцевальных коллективов и т.д.)

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний.

Особое внимание уделяется партерной гимнастике. Она способствует подготовки тела для изучения основ классической и современной хореографии.

На первом году обучения не следует увлекаться излишним комбинированием, сложной координацией, т.к. только закладывается фундамент грамотного исполнения танца. Необходимо добиваться с самого начала обучения органичного движения ног, корпуса, рук и головы.

На втором году обучения в занятия вводятся элементы новой танцевальной техники – современного танца. Итогом обучения на втором этапе должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Критерии оценки результатов

Возможны три уровня освоения программы:

1. Низкий уровень – качество имеет место.
2. Средний уровень – качество достаточно сформировано.
3. Высший уровень – качество ярко выражено.

В основу механизма оценивания уровня полученных знаний, умений

и навыков положены следующие виды контроля:

- * Входная диагностика.
- * Промежуточная диагностика.
- * Итоговая диагностика.

Формы контроля:

* Учебное занятие контроля знаний.

* Концертная деятельность.

* Конкурсы детского танцевального творчества областного, российского и международного уровня.

Для отслеживания успешности обучения каждого учащегося и пользуется оценочная десятибалльная система. Она позволяет увидеть пробелы в освоении материала каждым ребенком. Эти пробелы в дальнейшем устраняются на индивидуальных занятиях. В основу механизма оценки воспитательного воздействия на каждого ребенка в коллективе положен метод наблюдения.

Учебный план

(1 год обучения)

№ п/п Название раздела, темы Количество часов Формы аттестации/ контроля
Всего Теория Практика

1. Ритмическая азбука и развитие эмоциональной выразительности 18 2 16
Входная диагности-ка.

2. Партерная гимнастика 72 2 70

3. Классический танец 18 2 16 Промежу-точная диагности-ка.

4. Эстрадный танец 18 2 16

5. Концертная деятельность 18 2 16 Итоговая диагнос-тика.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Ритмическая азбука и развитие эмоциональной выразительности.
Теория: Понятия ритмической азбуки и эмоциональной выразительности.
Функции ритмической азбуки и эмоциональной выразительности. Практика: Танцевальные перестроения (линия, колонна (по одному, по два, по четыре человека), круг - полукруг, круг - два круга, «цепочка» - «змейка», круг - «звездочка», диагональ, шахматное построение из колонны, круг в круге, «воротца», «шторка», «восьмерка», «расческа», точки класса. Детские танцы («Ладочки», «Стирка», «Ой, ля-ля», «Фигурный марш», «Лошадки»). Развитие эмоциональной выразительности: тренировка внимания, пластические этюды на эмоциональную выразительность («снежинка», «цветок», «игра с мячом», «надувание шарика», «я - чайник»), тренинги и игры на эмоциональное раскрепощение («Зеркало», «Услышь меня»).
Раздел 2. Партерная гимнастика.
Теория: Знакомство с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания. Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц (вытягивание ног и пальцев ног и сокращение стоп), «пистолетик», поочередное

поднимание прямых ног (на высоту 45 и 90 градусов), маленькая и большая «книжечка», наклоны корпуса вперед к прямым ногам, «полумост», поднятие прямой спины от пола, поднять прямую ногу вверх, ROND до стороны, «березка», «подъемный кран», «морская звезда», наклоны корпуса (к правой, левой ноге, вперед), «птица», переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, «лягушка», «рыбка», «корзиночка», «кошка», «кошка лезет под забор», «русалочка», «лодочка», «подготовка к мостику», «мостик», «щучка», «горка», подготовка к кувырку, растяжка (упражнения на растягивание связок ног в положении сидя), «шпагаты»

Раздел 3. Классический танец. Теория: Понятия классического экзерсиса. Практика: Позиции ног (1,2,3,5,4), позиции рук, DEMI-PLIE (по 1,2,3,5,4 позициям), BATTEMENT TENDU SIMPLE (из 1, 5 позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с DEMI-PLIE (из 1, 5 позициям вперед, в сторону и назад), PASSE PAR TERRE, ROND DE JAMBE PAR TERRE по ¼ круга (en dehors, en dedans), BATTEMENT TENDU JETE (из 1, 5 позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с pour le pied (из 1, 5

позиции), BATTEMENT RELEVE LENT на 45 градусов (вперед, в сторону и назад), положение ноги SUR LE COUS DE PIED (спереди и сзади), RELEVE (на п/п (по 1, 2, 5 позициям), GRAND PLIE (по 1, 2, 5 позициям), положение условного SUR LE COUS DE PIED спереди, BATTEMENT RELEVE LENT (на 90 градусов в сторону), GRANDS BATTEMENTS JETE (из 1 позиции в сторону), PORT DE BRAS 1 и 3, перегибы корпуса (назад, в сторону, стоя лицом к палке в 1 позиции), полуповороты у палки в 5 позиции на двух ногах.

Экзерсис на середине зала: EPOULEMENT CROISEE, EFFACEE в 5 позицию, PORT DE BRAS 1, 2, 3, позы CROISEE, EFFACEE, ARABESGUE 1, 2, 3, TEMPS LIE PAR TERRE, RELEVE на п/п (по 1, 2, 5 позициям), повороты на п/п на одном месте в 5 позиции с поворотом головы в зеркало, туры chaines. Allegro: TEMPS LEVE SAUTE по 1, 2, 5 позициям, CHANGEMENT DE PIED, ECHAPPE по 2 позиции.

Раздел 4. Эстрадный танец. Теория: Понятия элементов эстрадного танца. Знание техники исполнения движений эстрадного танца. Практика: Шаги с высоко поднятыми коленями, приставные шаги в сторону, двойной приставной шаг в сторону (с хлопком руками), «развернутый треугольник», шаг в сторону и точка (тэп) - удар носком об пол, шаг в сторону и кик - выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой, «пружинка» с шагом, повороты, наклоны и круговые движения головой, поднимание и опускание плеч; круговые движения плечами вперед и назад, круговые движения кистями рук, от локтя (к себе, от себя), «мельница», сгибание и разгибание рук из положения «руки в стороны», движение рук «волна», «змеяка», движения корпусом от талии (работа диафрагмой из стороны в сторону, вперед, назад), наклоны в стороны с поднятыми вверх руками - «дерево», наклоны в диагональ - «буратино», наклоны в стороны - «обезьянка» (руки в «замке» за головой), наклоны вперед с вытягиванием шеи вперед, движение «волна» в сторону, движение бедрами из стороны в сторону, «восьмерка», «скрутка» бедрами (с переходом с ноги на ногу), движения коленями из стороны в сторону (на plie), «пружинка», круговые движения, поочередные круговые движения коленями (en dehors, en dedans), подъем на п/п

с переходом на пятки, раскрытие стоп из 1-ой параллельной в 1-ую позицию (вместе и поочередно), «ёлочка», «гармошка», выпады в сторону «слоник», три шага на месте с высоко поднятыми коленями, saute по 1-ой параллельной позиции, подскоки на месте, TEMPS LEVE SAUTE по 1-ой параллельной позиции (на месте, из стороны в сторону).

Раздел 5. Концертная деятельность. Теория: Подготовка к концертным и конкурсным выступлениям. Правила поведения во время концертной и конкурсной деятельности. Практика: Разучивание комбинаций танцевальных номеров, постановка танца, отработка танцевальных номеров, участие в концертах и конкурсах.

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведе-ния занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведе-ния | Форма контроля |
|-------|-------|-------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|
|-------|-------|-------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|

| | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|--|--|--|--|--|
| 1 | Группо-вая | 2 | Понятия ритмичес-кой азбуки и эмоцио-нальной выразительности. | | | | | |
|---|------------|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2 | Музыкаль-ные | 2 | понятия. Входная диагностика. | | | | | |
|---|--------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|---------------|---|----------------|--|--|--|--|--|
| 3 | Танцеваль-ные | 2 | перестрое-ния. | | | | | |
|---|---------------|---|----------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Танец «Ладош-ки», «Ой-ля-ля». | 2 | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|-------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5 | Трениров-ка | 2 | внимания. Пластические этюды. | | | | | |
|---|-------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Танец «Стирка». | 2 | | | | | | |
|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 7 | Танец «Фигурный марш». | 2 | | | | | | |
|---|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|---------------|---|----------------|--|--|--|--|--|
| 8 | Танцеваль-ные | 2 | перестрое-ния. | | | | | |
|---|---------------|---|----------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 9 | Игры «Зеркало», «Услышь меня». | 2 | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 10 | Знакомство с элемен-тарными знаниями анатомии человека и системой дыхания. | 2 | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 11 | Упражне-ния на нап-ряжение и расслабле-ние мышц ног, спины. | 2 | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 12 | Упражне-ния для развитие мышечно-связочного аппарата. | 2 | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Упражне-ния для развитие гибкости корпуса. | 2 | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 14 | Упражне-ния для развитие выворот-ности ног. | 2 | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 15 | Упражне-ния для развитие шага. | 2 | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|

16 2 Упражнения для развитие мышечно-связочного аппарата Проме-жуточ-ная диагнос-тика.