

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №111»

Принята
на заседании педагогического совета
от 29 августа 20 17 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора МАОУ
«Школа №111»
 /ФИО/
29 августа 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
общекультурной направленности
«Отражение»**

Возраст обучающихся: с 6,5 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Звонилова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород, 2017

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- *направленность (профиль) программы* – художественная.
- *актуальность программы* —

Хореография – один из любимых и популярных видов искусства – дает широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания детей. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные процессы, взаимоотношения людей. Специфика ее состоит в том, что чувства, переживания человека она передает в пластической, образно-художественной форме. Воспитание в раннем возрасте сильного (благодаря физкультуре) и красивого (благодаря танцу) тела будет способствовать формированию и духовно сильного и красивого человека. Танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям, он развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу. Недаром древняя индийская мудрость почитала танец как искусство, приносящее человеку здоровье.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Малоподвижный образ жизни становится нормой жизни для детей. У школьников появляются проблемы личностного плана: апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость, отсутствие стойких интересов и увлечений с расширением собственного кругозора. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

По результатам ежегодных обследований учащихся школы № 111 специалистами поликлиники №3 у большинства из них выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата. Итоги этих обследований учитываются при занятиях хореографией. Проблемы здоровья и творчества по существу неразделимы, ведь только здоровый человек в состоянии заниматься творчеством.

Физические нагрузки помогут в формировании устойчивого иммунитета и составят необходимый противовес школьной статике. Интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузки на молодой организм будут приведены в равновесие, а это, в свою очередь, поможет гармонизировать все процессы роста.

Процесс обучения является процессом развития личности ученика, более полным раскрытием его индивидуальности, стимулированием его самостоятельного творчества. Это особенно важно в работе с детьми, ведь она прежде всего направлена на развитие личности, а вовсе не на профессиональную подготовку. Главное, на что должно быть обращено внимание преподавателя, – это раскрытие индивидуальности каждого из своих учеников, а они всегда разные, самобытные, неповторимые, не себе подобные копии, а творчески самостоятельные, со своим мышлением и почерком. Именно творчество рассматривается как условие гармоничного развития личности. Необходимое условие творчества – свобода. Собственно, – это даже не условие, это синоним творчества. Творчество бывает только свободным, иного не дано. Нельзя неволивать неокрепшую творческую природу ребенка, заставлять его быть на виду, если он не хочет этого. Нельзя ставить его в ситуацию, где он почувствует себя смешным и нелепым, хуже других. Но в то же время нельзя исключать ребенка из общего дела, забывать о маленьком человеке, оставлять его в стороне. Для каждого можно найти интересное занятие – то, в котором он

может творчески реализоваться. Нельзя навязывать ученику свое представление о чем или о ком – надо подвести ученика к рождению своего собственного. Танец, пластика, музыка и художественный образ способны отразить внутренний мир ребенка. Мысли, чувства и переживания дети выражают без помощи речи: движением тела, жестах рук, мимикой лица.

- ***отличительные особенности программы*** —

В основе программы лежит культурологическая концепция воспитания («Воспитание с позиции культуры» Шуркова Н. Е.). Культура рассматривается как часть содержания воспитания. Воспитательный процесс направляется на развитие потребности к культурным ценностям, что способствует духовному и нравственному становлению личности. Приобщение к культуре: бытовой, социальной, мировой, национальной дает детям критерии оценки жизненных явлений, стимулирует развитие всех сторон личности. Основным механизмом программы является: освоение, усвоение, присвоение культуры через общение, воспитанием успехом. Если внимание со стороны взрослого и большая часть стимулов ребенка приходится на успехи, то складывается мотив достижения успехов. Говоря о здоровом теле, тем более о формирующемся организме растущего человека, стоит заметить, что условия городского существования часто отнюдь не способствуют сохранению полноценного жизненного тонуса. Нарушенная экология, неправильное питание, стрессы и недостаток движения приводят к частым болезням, неврозам, внезапной усталости.

Спецификой программы «Отражение» является «возвращение» ребенка к себе, активизация фантазии и воображения, обретение свободы, в том объеме, на который способны ученики.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: в беготне, прыжках, размахивании руками и хаотическом танце. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовывать эту стихию. Наша задача – не подготовить профессионального танцора, а дать возможность ребенку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через танцевальную пластику.

Особенность программы состоит в том, что она включает в себя помимо основ хореографии основы театрального искусства (пластика и образ, сценическое искусство). Это помогает детям раскрыть свои способности, дает возможность выражать свой внутренний мир в танце.

- ***адресат программы*** —

программа предназначена для детей с 6,5 лет. В группе занимаются 12-20 человек. Занятия выстраиваются с учетом способностей и физических данных детей.

- ***объем программы*** –

Объем часов в год составляет 108 часов. Предусмотрены подгрупповые и индивидуальные занятия.

- ***формы обучения и виды занятий***

Для учащихся младшего школьного возраста игровая деятельность остается одним из главных видов деятельности. Как и в дошкольном возрасте, игра в этот период служит средством формирования и развития у ребенка полезных личностных качеств.

Коллективные формы работы, стимулирующие общение в младшем школьном возрасте, наиболее полезны для общего развития и должны быть обязательными для детей. Работа с детьми младшего школьного возраста выстраивается как логическое восхождение от возраста к возрасту, каждый новый шаг – ступенька вверх в духовном и физическом становлении. У первоклассников и отчасти у второклассников доминирует наглядно-действенное, наглядно-образное мышление. Ученики третьих и четвертых классов в большей степени опираются на словесно-логическое и образное мышление.

- **срок освоения программы** - 4 года.
- **режим занятий** – Занятия проводятся три раза в неделю (1 академический час).

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: воспитание гармонично развитой личности посредством хореографии и физического воспитания с применением здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Предметные:

1. Формировать навыки хореографии, акробатики и пластики посредством комплекса специальных знаний

Метапредметные:

2. Обеспечить гармоничное, эстетическое и физическое развитие ребенка;
3. Раскрыть творческую индивидуальность ребенка. Создать условие для развития и самореализации учащихся через творческую деятельность.
4. Формировать коммуникативные умения.

Личностные:

5. Приобщать детей к общечеловеческим и культурным ценностям.
6. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

1.3. Содержание программы:

Учебный план.

№	Разделы программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Элементы классического танца	18	20	21	21
2.	Элементы народного танца	16	18	21	21
3.	Партерная гимнастика и акробатика	20	14	10	4
4.	Пластика и образ	12	12	14	10
5.	Сценическое движение	14	14	12	8
6.	Азбука музыкального движения	20	10	-	-
7.	Элементы современного танца	-	-	16	15
8.	Постановочная работа	-	12	20	25
9.	Воспитательная работа	4	4	2	2

10.	Работа с родителями	4	4	2	2
Всего:		108	108	108	108

- содержание учебно-тематического плана —

Первый год обучения

Цель: Адаптация детей к новым условиям, к группе, знакомство с предметом «Хореография», получение первичных навыков по каждому разделу курса.

Задачи:

Предметные:

- ❖ дать первичное представление о предмете «Хореография», его разделах;
- ❖ разучить основные элементы каждого раздела программы, основных поз, простых упражнений;

Метапредметные:

- ❖ развивать двигательную память;
- ❖ развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- ❖ познакомить детей с коллективом «Серпантин», наладить общение в коллективе;
- ❖ работать над коррекцией осанки.

Личностные:

- ❖ создать ситуацию успеха для положительной мотивации обучающихся.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- ❖ понимание предмета хореографии и его разделов
- ❖ знание основных поз и простых движений разных танцевальных стилей;

Метапредметные:

- ❖ умение запоминать последовательность движений в танце;
- ❖ умение слышать ритм музыки и двигаться в такт.
- ❖ свободное общение в группе между детьми, способность к взаимной поддержке, взаимовыручке;
- ❖ положительная динамика в коррекции осанки;

Личностные:

- ❖ положительное отношение обучающихся к занятиям в коллективе.

№	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Элементы классического танца	18	3	15
2.	Элементы народного танца	16	3	13
3.	Партерная гимнастика и акробатика	20	5	15
4.	Пластика и образ	12	2	10
5.	Сценическое движение	14	4	10
6.	Азбука музыкального движения	20	2	18
7.	Воспитательная работа	4	2	2
8.	Работа с родителями	4	1	3

Всего:	108	23	85
---------------	-----	----	----

Элементы классического танца

Разучивание позиций рук и ног.

Экзерсис у палки (лицом)

1. Demi – plie в I, II позициях
2. Battements tendus с I позиции
3. Battements tendus с I позиции с demi-plie
4. Passe par terre по I позиции
5. Подготовительное упражнение к battements tendus jetes с I позиции
6. Releve на полупальцах в I позиции
7. Перегибы корпуса лицом к палке в I позиции

Экзерсис на середине зала

1. Упражнения для рук
2. Demi – plie в I, II позициях
3. Battements tendus с I позиции

Элементы народного танца

1. Поклон в народном характере
2. Позиции рук
3. Комбинации с использованием рук
4. «Утюжок»
5. «Качалочка»
6. Простой шаг
7. Переменный шаг
8. Шаг с притопом
9. «Гармошка»
10. «Ковырялочка»

Партерная гимнастика и акробатика

1. Универсальная разминка
2. Растяжка мышц по технологии «стрейч» Абрамова (см. приложение 5)
3. Дыхательная гимнастика
4. Комплекс упражнений, сидя на полу (стопы, подколенные мышцы, колени, угол)
5. Комплекс упражнений, лежа на спине (движения на укрепление мышц живота, перекачивание вперед-назад, сложившись, «березка»)
6. Комплекс упражнений, лежа на животе (движения на укрепление мышц спины, гибкость, змея, корзиночка, колечко)
7. Комплекс упражнений на растяжку («неваляшка», «бабочка», «узел» «лягушка»)
8. Шпагаты (подготовительные упражнения к поперечному и продольному)
9. Упражнения на осанку (стоя)
10. Прыжковые упражнения
11. Колесо, колесо на одной руке, колесо с разбега, рандат, рандат с разбега.
12. Мостик (с положения лёжа, сидя, стоя) и т. Д.

Методические рекомендации.

Приведенные выше комплексы, исполняются весь курс программы (4 года). В первый год дети разучивают материал, в последующие – нагрузка увеличивается, задания усложняются.

После каждого комплекса выполняются упражнения на расслабление и правильное дыхание

Пластика и образ

1. Настройка
2. Разминка
3. Разогрев
4. «Построить позвоночник»
5. Растирание
6. Релаксация (расслабление)
7. «Поймай хлопок» (внимание)
8. «Взрыв» (освобождение)
9. «Точка» (внимание)
10. «Звезда» (внимание)
11. «Зеркало» (координация)
12. «От движения к неподвижности» (расслабление)

Методические рекомендации

Описанные выше игры, могут проигрываться в последующие годы обучения, но с усложненными заданиями (см. приложение 4).

Сценическое движение

Сценическое движение включает основы акробатики, работу над равновесием и работу с предметами.

1. Разминка
2. Кувырок вперед
3. Кувырок назад
4. Кувырок в сторону
5. «Тележка»
6. «Кошка лезет под забор»
7. Упражнения с мячом
8. Упражнения со скакалкой
9. Упражнение на осанку «Волшебный стаканчик»

Азбука музыкального движения

1. Перестроения (из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны)
2. Марш (с прямыми ногами, с поднятием колен)
3. Бег «Лошадка»
4. Бег на носочках

5. «Бегунок»
6. «Подскок»
7. «Галоп»
8. Бег, выбрасывая ноги вперед
9. Ритмические комбинации на основе хлопков
10. Движения на координацию (руки, голова)
11. Движения на прыжках

Второй год обучения

Цель: Закрепление знаний 1-го года, совершенствование танцевальных навыков детей.

Задачи:

Предметные:

- ❖ разучить новые движения в каждом из разделов программы, новые танцевальные комбинации;
- ❖ познакомить со стилями музыки и танца, учить их различать;
- ❖ развивать навыки в области акробатики и пластики;

Метапредметные:

- ❖ учить детей доброжелательному общению внутри танцевального коллектива, взаимовыручке, прививать чувство товарищества;
- ❖ принимать участие в концертных программах, школьных праздниках, учить держаться на сцене;
- ❖ продолжать работу над коррекцией осанки;

Личностные:

- ❖ формировать чувство коллективизма;
- ❖ прививать культуру поведения, нравственно-эстетические ценности;
- ❖ воспитать ответственное отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- ❖ освоение новых движений в каждом из разделов программы, знание новых танцевальных комбинаций;
- ❖ умение различать стили музыки и танца;
- ❖ владение техникой исполнения акробатических и пластических элементов;

Метапредметные:

- ❖ доброжелательное отношение членов коллектива друг к другу, коммуникативные отношения, взаимовыручка;
- ❖ получение первичного опыта в поведении на сцене перед зрителями;
- ❖ улучшение осанки и координации движений;

Личностные:

- ❖ ощущение себя, как части единой группы, коллектива;
- ❖ культурное поведение детей на сцене, умение следить за своим внешним видом;
- ❖ ответственное отношение к своему здоровью.

№	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Элементы классического танца	20	2	18

2.	Элементы народного танца	18	2	16
3.	Партерная гимнастика и акробатика	14	2	12
4.	Пластика и образ	12	2	10
5.	Сценическое движение	14	3	11
6.	Азбука музыкального движения	10	1	9
7.	Постановочная работа	12	2	10
8.	Воспитательная работа	4	1	3
9.	Работа с родителями	4	2	2
Всего:		108	17	91

Элементы классического танца

Экзерсис у палки (лицом)

1. Demi – plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с I, V позиции
3. Battements tendus с V позиции с demi-plie
4. Demi-rond de jambe par terre (по четверти круга)
5. Упражнения для рук
6. Подготовительные упражнения к battements tendus jetes с I позиции
7. Releve на полупальцах в V позиции

Экзерсис на середине зала

1. Demi – plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с I, V позиции с demi-plie
3. Упражнения для рук
4. Temps leve в I, II позициях

Элементы народного танца

1. Припадание по VI позиции
2. «Моталочка»
3. «Ковырялочка»
4. Каблучное
5. «Веревочка»
6. «Веревочка с ковырялочкой»
7. Прыжки в повороте
8. Комбинации с использованием изученных движений

Пластика и образ

1. Разминка
2. Настройка
3. Разогрев
4. «Построить позвоночник»
5. Растирание
6. Релаксация (расслабление)
7. «Какие мы»
8. «Стоп-кадр»
9. «Расслабление - напряжение»

Сценическое движение

1. Разминка
2. «Собачка»
3. «Гуси»
4. «Колесо»
5. Прыжки «Круговорот»
6. Прыжки с препятствием
7. Кувырок «Ножницы»
8. Упражнения с мячом и скакалкой (вариации)

Азбука музыкального движения

1. Марш (комбинированный)
2. Шаг польки
3. Галоп в повороте
4. Подскок в повороте
5. Белорусский шаг
6. Движение на координацию
7. Движение на прыжках
8. Танцевальные импровизации
 - «Измени рисунок»
 - «Измени движение»

Третий год обучения

Цель: Сознательное приобретение знаний и навыков по хореографии, развитие творческих способностей детей.

Задачи:

Предметные:

- ❖ дальнейшее, углубленное, изучение разделов программы;
- ❖ разучить новые танцевальные комбинации;
- ❖ совершенствовать танцевальные навыки, гибкость и пластичность;

Метапредметные:

- ❖ развивать умение держаться на сцене, артистические способности;
- ❖ продолжать работу над коррекцией осанки;

Личностные:

- ❖ воспитывать ценностное отношение к культуре разных народов мира;
- ❖ прививать эстетические навыки в работе с концертными костюмами;
- ❖ развивать ценностное отношение к своему здоровью;
- ❖ работать над сплочением танцевального коллектива.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- ❖ владение танцевальными навыками на хорошем уровне;
- ❖ знание новых танцевальных комбинаций;
- ❖ развитые пластичность и гибкость;

Метапредметные:

- ❖ достаточно уверенное поведение на сцене перед зрителями;

- ❖ улучшение осанки и координации движений;

Личностные:

- ❖ умение положительно относиться к народным танцам разных народов мира;
- ❖ бережное отношение к концертным костюмам;
- ❖ ценностное отношение к своему здоровью;
- ❖ сплоченный коллектив детей, способных к взаимовыручке.

№	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Элементы классического танца	21	2	19
2.	Элементы народного танца	21	2	19
3.	Партерная гимнастика и акробатка	10	1	9
4.	Пластика и образ	14	2	12
5.	Сценическое движение	10	1	9
6.	Элементы современного танца	12	2	10
7.	Постановочная работа	20	1	19
8.	Воспитательная работа	2	1	1
9.	Работа с родителями	2	1	1
Всего:		108	13	95

Элементы классического танца

Экзерсис у палки (лицом)

1. Demi – plie и grand plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с I, V позиции
3. Battements tendus jetes с I позиции
4. Rond de jambe par terre
5. Battements soutenus в V позицию
6. Battements frappes
7. Releve на полупальцах в V позиции

Экзерсис на середине зала

1. Demi – plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с I, V позиции с demi-plie
3. Battements tendus jetes с I позиции
4. Упражнения для рук
5. Temps leve в I, II позициях
6. Changements de pieds
7. Позы croisee и efface

Элементы народного танца

1. Припадание по V позиции (с продвижением)
2. Скользящий шаг
3. «Ковырялочка» (с прыжком)
4. «Веревочка» с притопом

5. «Веревочка» с каблуком
6. Простой ключ
7. Дробный шаг
8. Перебежка с ударом
9. Прыжковые комбинации
10. Шене (вращения)

Пластика и образ

1. Разминка
2. Настройка
3. Разогрев
4. «Построить позвоночник»
5. Растирание
6. Релаксация (расслабление)
7. «Тень»
8. «Невидимая нить»
9. «Переход»
10. «Образы, навеянные музыкой»

Сценическое движение

1. Разминка
2. «Кенгуру»
3. «Кузнечик»
4. «Лягушка»
5. Толчковые прыжки
6. Упражнения с обручем и лентой

Элементы современного танца

1. Разминка (универсальная)
2. Разминка по технологии «стрейч» Абрамова (см. приложение 5)
3. «Квадраты и круги»
4. «Поза коллапса» (расслабление)
5. «Мультипликация» (раскладывание движений на составные части)
6. Танцевальные комбинации

Четвертый год обучения

Цель: Осознание себя эстетически развитой творческой личностью, способной на самовыражение посредством танца.

Задачи:

Предметные:

- ❖ разучивать более сложные танцевальные композиции;
- ❖ сформировать систему специальных знаний, умений и навыков по хореографии, акробатике и пластике;

Метапредметные:

- ❖ уметь применять полученные знания, навыки и опыт в своем творчестве;
- ❖ формировать стойкий навык уверенного поведения в концертной деятельности, артистизм;
- ❖ добиваться правильности осанки у всех учащихся коллектива;

Личностные:

- ❖ развивать художественный, эстетический вкус с помощью разных стилей музыки и танца, активно участвовать в школьных мероприятиях и праздниках;
- ❖ развивать ценностное и ответственное отношение к своему здоровью;
- ❖ формировать крепкий дружный коллектив на основе отношений взаимопомощи и взаимопонимания.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- ❖ знание наиболее сложных танцевальных композиций, умение воспроизводить их на сцене;
- ❖ приобретение детьми комплекса специальных знаний, умений и навыков по хореографии, акробатике и пластике;

Метапредметные:

- ❖ умение пользоваться полученными в ходе обучения навыками в жизни и свободном творчестве;
- ❖ уверенное поведение на сцене, активное участие в концертной деятельности, хорошо развитые артистические способности;
- ❖ максимальное исправление осанки учащихся, хорошая походка и координация движений;

Личностные:

- ❖ активное, ответственное и творческое отношение к танцевальной деятельности в совокупности с развитым художественным, эстетическим вкусом;
- ❖ ответственное отношение к своему здоровью;
- ❖ умение жить по законам коллектива, способность к взаимопомощи и взаимопониманию.

№	Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Элементы классического танца	21	2	19
2.	Элементы народного танца	21	2	19
3.	Партерная гимнастика и акробатика	4	1	3
4.	Пластика и образ	10	2	8
5.	Сценическое движение	8	1	7
6.	Элементы современного танца	15	2	13

7.	Постановочная работа	25	2	23
8.	Воспитательная работа	2	1	1
9.	Работа с родителями	2	1	1
Всего:		108	14	94

Элементы классического танца

Экзерсис у палки (лицом)

1. Demi – plie и grand plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с V позиции
3. Battements tendus jetes с V позиции
4. Rond de jambe par terre
5. Battements soutenus в V позицию
6. Battements frappes
7. Petits battements sur le cou-de-pied
8. Grands battements jetes с I позиции

Экзерсис на середине зала

1. Demi – plie в I, II, V позициях
2. Battements tendus с I, V позиции с demi-plie
3. Battements tendus jetes с I позиции
4. Упражнения для рук
5. Temps leve в I, II позициях
6. Changements de pieds
7. I и II arabesques

Элементы народного танца

1. «Веребочка» (двойная)
2. Падебаск
3. Двойной дробный шаг
4. Двойной ключ
5. «Молоточек»
6. Вращения (бегунок, шаг с каблука, «блин»)
7. Вращения на середине зала
8. Прыжковые упражнения
9. Этюды

Пластика и образ

1. Разминка
2. Настройка
3. Разогрев
4. «Построить позвоночник»
5. Растирание
6. Релаксация (расслабление)
7. «Разные материалы»
8. «Много ниточек и большое зеркало»

9. «Разная музыка – разное тело»

Методические рекомендации

Для того, чтобы дети могли импровизировать самостоятельно, им недостаточно лишь фантазировать и пользоваться своей природной пластикой. Необходимо овладеть определенным «багажом» движений. Поэтому игры с импровизациями начинаются с третьего года обучения.

Сценическое движение

1. Разминка
2. «Каскад» («Кенгуру», «Кузнечик», «Лягушка»)
3. Падение вперед, согнувшись
4. Падение назад на спину
5. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем
6. Подъем со спины

Методические рекомендации

На занятиях используется методы А. Б. Дроздина:

- «плотных нагрузок»;
- «ступенчатого повышения нагрузок»;
- «взаимообучения».

Сценическое движение служит для развития психофизического аппарата.

Эти уроки позволяют развить начальные навыки координации движений, реакцию, решительность, гибкость, динамичность, прыгучесть, физическую силу, а также дают выход энергии. Поэтому дети любят эти занятия.

Элементы современного танца

1. Разминка (универсальная)
2. Разминка по технологии «стрейч» Абрамова
3. «Квадраты и круги»
4. «Изоляция и полицентрия» (движения каждой частью тела отдельно)
5. «Полиметрия» (моторно-ритмические движения)
6. «Оппозиционный крест» (координация)
7. «Мультипликация»
8. Комбинации и импровизации

Воспитательная работа (4 года)

Беседы:

- ◆ «Тайны моего «Я»:
 - ✓ Автопортрет;
 - ✓ Что я могу, и что я умею;
 - ✓ Что я хочу и мои желания;
- ◆ «Хореография – как вид искусства»
- ◆ «Народный фольклор»
- ◆ «Здоровый образ жизни» (как быть красивым)
- ◆ «Значение осанки в жизни человека»

Видеоинформация:

- ◆ Просмотр балета «Щелкунчик» (обсуждение)
- ◆ Просмотр балета «Лебединое озеро» (обсуждение)

Филармония

- ◆ «Живые звуки» (1 раз в четверть)

Посещения концертов детских хореографических коллективов города и района

Театрализованные представления для учащихся школы (ежегодно)

Походы в лесную зону

Работа с родителями

- Родительские собрания
- Ежегодные отчетные концерты
- Концерты ко Дню матери и 8 Марта
- Привлечение родителей к подготовке мероприятий и пошиву костюмов

1.4. Планируемые результаты—

В результате освоения программы «Отражение» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения.

Предметные:

- приобрести комплекс специальных знаний и навыков по хореографии, акробатике и пластике;

Метапредметные:

- уметь дать адекватную самооценку своей внешности, осознать свои желания, интересы и свою индивидуальность, стремиться к лидерству;
- сформировать умения и потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения, навыки, уметь применять полученные знания в жизни и передавать другим людям;
- помогать друг другу, подчиняться законам коллектива, научиться выражать свои симпатии, сочувствие;

Личностные:

- замечать красивое в окружающих людях и к себе самому; понимать и чувствовать прекрасное;
- ответственно относиться к своему здоровью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график (**Приложение №1**)

2.2. Условия реализации программы —

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- аудио – видео аппаратуру (для прослушивания музыки, просмотра тематического материала),
- спортивный инвентарь (спортивные маты, обручи, мячи, ленты, скакалки) для проведения урока «Сценическое движение»,
- творческую мастерскую

Занятия должны проводиться в просторном, светлом помещении. Учащиеся должны иметь специальную тренировочную форму и танцевальную обувь.

2.3. Формы аттестации — отчетный концерт

2.4. Оценочные материалы –

Одним из критериев освоения программы можно считать качественный показатель контингента студии: на начало действия программы и на конец. Практика работы показывает, что численность занимающихся детей не снижается, а физическое состояние ребенка улучшается (см. приложение 2).

В течение года осуществляется текущий контроль в форме зачета. Результаты зачета позволяют оценить работу, выявить ошибки, недоработки, откорректировать акценты в работе.

Ярким показателем освоения программы обучающимися является их участие в различных школьных мероприятиях, конкурсах и фестивалях разных уровней, а также степень успешности этого участия (см. приложение 3). Результаты этого участия отражаются в индивидуальных портфолио обучающихся.

По итогам каждого года обучения проводится анализ изучаемого детьми материала, который проходит в форме отчетного концерта.

Личностные результаты сложно отследить средствами внутреннего мониторинга образовательных достижений обучающихся. Поэтому решение развивающих задач, изменения личности обучающихся оценивается методом педагогического наблюдения.

2.5. Методические материалы –

Пластика и образ

- Пластика как элемент оздоровления;
- Пластика как подспорье в постижение образа;

Растущий человек еще только познает свое тело, привыкает к нему – в первую очередь через игру. Главное – увлечь ребенка игрой. Уровень сложности игры должен меняться в зависимости от возраста ребенка.

✓ **Разминка** включает два важнейших компонента: первый – это разогрев всего тела, подготовка его к дальнейшим упражнениям; второй – это концентрация внимания.

✓ **Настройка** в начале каждого занятия нужно всем встать в круг плечом к плечу посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться и без слов пожелать удачи и отличного настроения. Это своеобразный ритуал которым начинается и заканчивается занятия.

✓ **Разогрев** проводится по поясам: сверху – вниз, т.е. от головы к ногам.

✓ **«Построить позвоночник»**

Для этого нужно повесить тело на воображаемую перекладину и медленно выпрямляться, начиная с копчика, волевым усилием выстраивая каждый позвонок один на другой. Затем резко сделать рывок противоположными рукой и ногой одновременно, как бы растянув тело по диагонали. Часто при выполнении этого упражнения возникает хруст в позвоночнике – позвонки встают на место. Этого не нужно пугаться.

✓ **Растирание**

Растереть руками все суставы, лицо и голову.

✓ **Релаксация**

Выполнение данных упражнений предполагает собранность, серьезный настрой.

✓ **От движения к неподвижности.**

Предлагается подвижная игра, например «Салки», в самом разгаре которой по хлопку педагога дети ложатся на пол и закрывают глаза. После этого учитель считает до десяти, на счет десять дети открывают глаза (это заранее обговаривается).

✓ **Расслабление – напряжение.**

Полное расслабление чередуется с максимальным напряжением: всего тела; отдельных его частей.

✓ **Разные материалы.**

Превращаем свое тело в разные воображаемые материалы(песок, глина, металл, вода, огонь и т.д.).

✓ **Внимание.**

✓ **Точка.**

И.п. на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена. Положение тела замкнутое закрытое.

✓ **Звезда.**

Из положения «Точка» постепенно раскрыться в «Звезду»: максимально натянуть руки, ноги, спины, как можно шире раскрыть глаза и рты. Следующий этап – обратное превращение. Время превращения постепенно сокращается.

✓ **Зеркало.**

Распределиться по парам, встать лицом к друг другу. Один человек как будто смотрит в зеркало, соответственно другой его отражение. Двигаться нужно, как можно точнее повторяя движения друг друга.

✓ **Переход.**

Нужно пройти по «тонкому льду» от одной до другой стены класса («вспаханная земля», «по углям», «по колена в снегу»).

✓ **Поймать хлопок.**

Учитель хлопает в ладоши и дает задание «поймать» этот хлопок, как будто при хлопке из ваших рук вылетает шарик или конфетка. Дети должны поймать ваш хлопок на лету, как бабочку или мячик.

✓ **Взрыв.**

И.п. «Точка». Из точки нужно «взорваться» по хлопку. Тело при этом принимает самые неожиданные позы.

✓ **Образы, навеянные музыкой.**

Предложить прослушать музыкальный фрагмент. Пусть дети попробуют описать те образы, которые возникли в их воображении.

✓ **Разная музыка – разное тело.**

Подобрать музыку, контрастную по темпу, ритму, настроению. Дети ищут те движения тела, которые, как им кажется, подходят под или иную музыку.

✓ **Стоп кадр.**

Звучит ритмичная музыка. На хлопок дети должны резко поменять положение тела и зафиксировать его, напрягая при этом мышцы. Затем, по хлопку, мгновенное расслабление.

◆ Основные качества, которые необходимо развивать у детей выходящих на сцену – это внимание, свобода и воображение. Они понадобятся им в любой сфере деятельности, особенно в учебе.

◆ Первое, подготовительная часть занятий отводится на релаксацию и разминочные упражнения. Вторая половина – на самостоятельную работу и выполнение заданий.

Приложение 5

Технология «стрейч» Г. М. Абрамова

Пол - потолок, или Пресс

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят параллельно. Руки подняты ладонями вверх, как бы держат потолок. С силой сопротивляемся надвигающемуся на нас полу и потолку одновременно. Мы похожи на вертикальную пружину, которую хотят сжать. Достигнув максимального напряжения, делаем сброс.

По – потолок, или Веревка

Прямые ноги стоят вместе, стопы параллельны, руки подняты вверх «в замке». Представляем, что к ногам и рукам привязана веревка, которую одновременно тянут и вниз и вверх. Мы пружина, которую растягивают вертикально. Достигнув максимального напряжения – сброс.

Пол – потолок – стена слева – стена справа, или Крест

Ноги прямые на ширине плеч, руки вытянуты в стороны на уровне груди. Нас тянут одновременно вверх, вниз, в разные стороны. Таким образом, в очень короткий промежуток времени мы приводим все мышцы в рабочее состояние, после чего они смогут активно работать на протяжении всего занятия.

Квадраты и круги

Упражнения для шеи и головы

Метроном

Медленно дотягиваемся ухом то до левого, то до правого плеча попеременно. Всего 8 движений.

Индийский танец

При вертикально неподвижной голове шея двигается влево и вправо на максимально возможное расстояние. 8 движений.

Квадраты головой

Движения головой: вперед – вправо – назад – влево, вперед – вправо – назад – влево. Всего по 4 «квадрата», меняя направление.

Упражнения для плеч

Снять пиджак

Делаем движение плечами вниз – вперед – вверх – назад – вниз, фиксируя их, как будто сбрасываем пиджак рывками. Повторить 4 раза.

Круги плечами

Такие же движения, как в предыдущем упражнении, но плавные, то есть делаем круги.

Упражнения для бедер

Садимся на мячик

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят параллельно, позвоночник прямой. Мы как бы усаживаемся на очень большой упругий мяч. Выполняем по 8 движений: вперед – назад, влево – вправо. Затем делаем квадраты, то есть фиксируем точки. Потом – круги (плавно).

Упражнения для ног

Круги от колена

Нога идет от колена. 8 вращений в одну сторону, 8 – в другую. Меняем ногу.

Круги от стопы

Вытянутым носком делаем 8 круговых движений от стопы в одну сторону, 8 – в другую. Меняем ногу.

Ребенок в этом возрасте склонен к подражанию, фантазиям, очень эмоционален.

Поэтому работа с детьми строится по трем принципам:

1. игрового самочувствия;
2. от простого к сложному;
3. от элементарного фантазирования к созданию образа.

Кроме того, в любых упражнениях необходимо выделять и фиксировать трехчастную структуру.

«Увидел – оценил - действую»

Выполняя любое действие, отдельный ученик или весь коллектив должен проходить эти три стадии последовательно, не пропуская ни одной, как на уровне элементарного физического движения, так и на уровне исполнения образа. В жизни мы никогда не опускаем звеньев этой триады: сначала что-то узнаем, потом принимаем решение и, наконец, действуем.

На первом этапе обучения основное внимание обращается на развитие природных танцевальных способностей ребенка, а также чувства ритма, уверенности в себе, на снятие психологических и мышечных зажимов, на выработку навыков взаимодействия с партнерами. Изучаются основные принципы движения, вырабатывается выносливость, в игровой форме преподаются основы сценического движения и пластики.

На втором этапе большее внимание уделяется технике, правильности исполнения, выразительности. Дается больше упражнений на импровизацию.

Занятия строятся на доверии и взаимопонимании. Каждый ребенок – это личность, которая растет и формируется. Необходимо всячески помогать этому росту. Когда у ребенка что-то не получается, не стоит сердиться на него. Надо спокойно объяснить, в чем причина ошибки, или показать не получившееся движение еще и еще раз.

Также на занятиях используется метод взаимообучения. Ученики, лучше других, усвоившие материал, выступают в роли инструктора. Устраиваются проверки усвоения материала в форме зачета. Основная цель такой проверки – не оценки, а выявление совместно с учениками слабых и сильных сторон в развитии каждого ребенка. Дети лучше запоминают материал, если вовлекаются педагогом в создании самостоятельных работ, постановка танцевальных фрагментов.

Стимулирующим фактором является участие детей во всех мероприятиях школы, в периодически устраиваемых концертах, на которые приглашаются учащиеся школы, учителя и родители.

Такая форма занятия, как игра является обязательным условием организации уроков «сценическое движение», «пластика и образ». Уроки классического, народного, современного танца, партерной гимнастики, азбука танцевального движения включают лишь ее элементы. Независимо от вида урока обязательное использование трех игровых моментов: «Хлопок» - игра на внимание; «Взрыв» - игра на расслабление; «Гусь» - игра на осанку.

Репертуар

1. Клоунада
2. Птичий двор
3. Озорная Пеппи
4. Русский девичий
5. Давай Россия
6. Ах, вы сени, мои сени
7. Заигрыши
8. Озорницы
9. От винта
10. Школьная история
11. Вытворяшки
12. Море
13. Счастье
14. Гуцульский танец
15. Аварский танец
16. Татарский танец
17. Тарантелла
18. Белорусский танец «Крутуха»
19. Заплетися, плетень
20. Ноченька
21. Валенки
22. В ожидании Рождества
23. Киндер-сюрприз
24. Селянки

3.Список литературы —

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца: Учебник. 5-е изд. – Л.: Искусство, 1980. – 192 с.
2. Вербицкая А. В. Основы сценического движения.- М., 1982. - 112 с.
3. 3. Выготский Л. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1991.- с. 225
4. Выготский Л. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // вопросы психологии. – 1996. - № 6.
5. Головкина С. Н. Уроки танца в младших классах. – М., 1992.- 100 с.
6. Дереклеева Н. И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2004. - 152 с.
7. Захаров Р. В. Беседы о танце. – М.: Изд-во ВЦСПС Профиздат, 1963.- 72 с.
8. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. опыта. – М.: Искусство, 1983. – 224 с.
9. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учеб. – метод. Пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1981. – 262 с.
10. Маленкова Л. И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя. – М.: Педагогическое общество России, Издательский Дом «Ноосфера», 1999. – 300 с.

11. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 56 с.
12. Рутберг И. Пантомима, движение и образ.- М., 1963. – 251 с.
13. Фадеева С. А., Боровская Е. В. Нормативно-методические материалы образовательной организации дополнительного образования: сборник. – Нижний Новгород, 2014. – 79 с.
14. Чикин С. Я. Физическое совершенство человека. – М., 1976. – 94 с.
15. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. – М., 1998. – 77 с.