

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №339 Кировского района Волгограда»

РЕКОМЕНДОВАНО
К РЕАЛИЗАЦИИ
Педагогическим советом
МОУ детского сада №339
Протокол № 1
« 20 » 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детским садом №339

А.С. Кандарян



Дополнительная образовательная программа

«Прыжок»

Кружок «Прыжок»

возраст детей: с 4 лет

объем программы: 64 часа

Программа модифицирована

Бойко Юлией Валерьевной

Волгоград 2016

Пояснительная записка.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. Программа деятельности танцевального коллектива «Прыжок» является программой художественно-эстетической направленности.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

□ Занятие танцами позволит вашему малышу правильно физически развиваться. Они укрепят спинку и улучшат осанку в дошкольный и школьный период, что является замечательным профилактическим средством против заболеваний глаз (близорукость), разнообразных простудных заболеваний, а также различных заболеваний внутренних органов.

□ Так как занятие танцами учит человека раскрепощаться - ваш ребёнок получит навык творческого процесса, что в дальнейшем позволит ему полнее проявить себя в жизни.

Основная цель программы:

Формирование целостной и гармоничной личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

Задачи обучения:

Обучающая. Обучение детей основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

Развивающая. Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.

Воспитательная. Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка.

Тип программы – модифицированная.

Структура программы – творческая.

Тематическая направленность – художественно- эстетическая.

Образовательная область данной программы - хореография.

Данная программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Срок реализации 8 месяцев.

Без учета возрастных особенностей обучающихся невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания в детском хореографическом объединении.

Количество обучающихся в группе до 15 человек (возраст – 4-7 лет).

Следует учитывать, что для младших обучающихся характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Руководитель должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц спины, формирование устойчивых навыков правильной осанки.

Способность дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечнососудистая система – все это требует от руководителя очень осторожного увеличения физической нагрузки и чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.

Главная форма обучения в младших группах – игра. Любое движение, танцевальное упражнение подается в форме игры, имеет свое игровое образное название.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут (в 1 и 2 гр.) и 25 (в 3гр.).

В этой возрастной группе хороший результат дает метод, при котором дети повторяют движение вместе с объяснением руководителя.

Занятия должны проходить в среднем темпе, не следует долго прорабатывать одно и то же движение, упражнение, танец.

Учебное занятие – основная форма обучения.

Разучивание танца проводится в следующей последовательности:

- вводное слово педагога о новом танце;
- слушание музыки и ее анализ;

Разучивание элементов, движений, переходов и рисунка танца.

При разучивании танцевальных движений используется метод разучивания по частям.

Конечный результат.

Итоговое занятие:

В конце года проводится итоговое занятие для родителей с целью показа проделанной работы. Учащиеся охотно готовятся к такому занятию и, как правило, показывают хорошие результаты.

В течение года коллектив принимает участие в школьных мероприятиях, концертах.

После первого года обучения учащиеся должны знать:

- сценическую площадку;
- названия упражнений пластического тренинга;
- названия элементов классического движения;
- название танцевальных элементов (танцевальный шаг с носка, галоп, подскок).

Должны уметь:

- Правильно пройти в такт музыке;
- Распознавать характер музыки и передавать его в шаге (марш);
- Перестраиваться в простые рисунки (круги, линии).
- Исполнять танцевальные движения, детские танцы.

Воспитательная работа.

Деятельность творческого объединения «Прыжок» направлена:

- на развитие творческих и физических способностей каждого ребенка и всего объединения в целом;
- на организацию детского досуга в стенах школы и за ее пределами.

Воспитательный процесс осуществляется через учебную работу, так как танец – это многогранное явление, сочетающее в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического и художественно-эстетического развития.

Воспитательный процесс также осуществляется через традиционные мероприятия:

- «День именинника»;

- беседы о музыке, искусстве, о правилах поведения;
- выступления в концертных программах в школе.

Работа с родителями.

Совместное проведение праздников, концертов, посещение учреждений культуры.

Родительские собрания (2 раза в год)

Традиционными темами являются:

«Уроки танца и внешний вид детей»;

«Рост, развитие ребенка».

Тесный контакт с родителями обеспечивает успешное выступление объединения на концертах, это залог выполнения учебно-тематического плана работы.

Содержание программы.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки детей, создавая основу достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- разностороннее физическое развитие,
- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость,
- координация,
- хорошо развитое чувство равновесия.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков.

ОФП включает в себя упражнения партерной гимнастики, развивающие игры. Комплекс упражнений строится на последовательном разогреве всех мышц тела.

Для общего разогрева в самом начале занятия выполняются упражнения на середине зала, они выполняются на все основные группы мышц, начиная с мышц шеи (т.е. сверху вниз).

Так же выполняется легкий бег, упражнения по кругу (галоп, ходьба на носках и т.д.).

Специальная физическая подготовка.

Так же является неотъемлемой частью общей подготовки детей.

Она направлена на развитие специальных качеств, необходимых танцору.

Упражнения на коррекцию осанки, растяжку мышц ног, развитие зрительной памяти.

Обязательным пунктом специальной физической подготовки является развитие легкости. Выполняются классические прыжки (подскоки, кенгуру), развивается толчок, координация. Оттачивается техника прыжка. Как правило все это проводится в игровой форме; дети с удовольствием изображают зайчиков, кенгуру, цаплю и т.д.

Работа над хореографией.

Упражнения у станка (также на середине зала) развивают пластичность, вырабатывают осанку. На занятиях изучаются хореографические позиции, выполняются растяжки, исправляется косолапость. Дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у детей воспитывается музыкальность и ритмичность, – качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

На начальных уроках с детьми разучиваются позиции рук и ног в классическом танце:

Учебно-тематический план

| № п/ п | Наименование темы | Общее количес тво часов | Теория | Практика |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 16 | 4 | 12 |
| 3 | Работа над хореографией | 12 | 4 | 8 |
| 4 | Музыкальная подготовка | 8 | 4 | 4 |
| 5 | Постановочная работа | 16 | 4 | 12 |
| | Всего | 64 | 19 | 45 |

Программа на 1,2 и 3 года обучения идентична по количеству часов, различие состоит в повышении уровня сложности.

Условия для реализации программы.

1. Описание помещения.

Музыкальный зал представляет собой прямоугольное помещение. Музыкальный зал оснащен следующим оборудованием:

- зеркала;
- магнитофон;
- коврики для гимнастики.

Интерьер зала решен в спокойных светлых тонах; потолок белый.

Гармонично сочетаются шторы. Освещение насыщенное.

Репетиционная форма.

Для мальчиков:

- футболка, спортивное трико или шорты.

Для девочек:

- футболка, спортивные бриджи, лосины или шорты.

Для всех:

- чешки или следки.

3. Фонд аудиовизуальных средств.

- USB флеш-накопитель, компакт диски с классической и современной танцевальной музыкой.

- видеокассеты с занятиями по современному танцу, концертными программами профессиональных и самодеятельных коллективов различных жанров хореографии.

Методическое обеспечение.

Используемая литература для педагога.

1. С. В. Филатов "От образного слова — к выразительному движению", М., 1993.
2. Ю. Слонимский "В честь танца", М., 1988.
3. "Классики хореографии", Л.— М., 1937.
4. В. М. Красовская, ст. "О классическом танце", в кн. Н. Базарова,
5. В. Мей "Азбука классического танца", Л., 1983.
6. Н. И. Тарасов "Классический танец", М., 1981.

Рекомендуемая литература для обучающихся.

1. Барышников Т. Азбука хореографии – М; Рольф, 1999.
2. Великович Э. И. здесь танцуют. Рассказы о танцах – Ленинград; Детская литература, 1974.
3. Бочарникова Т. Страна волшебная – балет – М; детская литература.