

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Кишертский районный центр детского творчества»

**Рекомендовано**

методическим  
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 09.09.2015

Директор  В.А. Медведев

**Утверждено**

педагогическим  
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 20.11.2015

Директор  В.А. Медведев



ПРОГРАММА  
дополнительного образования

**«КАПИТОШКА»**

Возрастной состав: 10-11 лет

Продолжительность образовательного процесса: 1 год

Автор: педагог дополнительного  
образования Лебедева Л.Ю.

Кишерть  
2015

### **Пояснительная записка.**

Движение это жизнь. Гибкость тела и правильная осанка - это здоровье. Образное виденье - это путь к творчеству. Одновременно развивая музыкальность, обучаясь различным элементам танца, раскрепощая тело и душу, делая их более подвижными, гибкими, дети погружаются в удивительный мир искусства, который дарит человеку здоровье, радость самопознания, самоуважения, внутренней свободы.

Танец играет важную роль в эстетическом воспитании и физическом развитии детей. Это связано с многогранностью данного жанра искусства, который сочетает и себе средства музыкального, пластического, этического, художественного и физического развития. Систематические занятия ганцем вырабатывают правильную осанку, способствуют устранению физических недостатков, влияют на формирование внутренней культуры и усвоение норм этики.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Освоение данной программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Основу для ритмических композиций составляют простые движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений. Ребёнок овладевает не только двигательными навыками и умениями, но и опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально-телесного выражения. Этот опыт и умения помогут ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: обучение хореографии, гимнастике, занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений в аудиозаписях, дисках, целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

Акцентируется внимание на анализ внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных

психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Основная идея программы - приобщение к движению под музыку всех детей, не только способных и одарённых в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, медлительных, дисгармоничных в движениях, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путём подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребёнка.

**Цель программы** - формирование духовно-нравственных ценностей, эстетическое развитие и социальная адаптация детей средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи программы:**

- приобщение к хореографическому искусству;
- воспитание музыкальных способностей; владение свободой движения;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- активизация творческих способностей;
- развитие и тренировка психических процессов (восприятия, внимания, воли, памяти, мышления, умение выражать эмоции в мимике и пантомиме).

*Программа состоит из 3 разделов:*

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

**Первый раздел** предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

**Второй раздел** предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

**Третий раздел** предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Качество знаний умений и практических навыков учащимися выявляются на тематических концертах и на открытых занятиях перед родителями.

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **Основные формы работы.**

Основной формой учебной работы является занятие, включающее подготовительную, вводную, основную и заключительную часть.

##### *1. Подготовительный этап.*

Задача данного этапа - организовать внимание детей, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе. Подготовительный этап включает в себя маршировку и разминку, построение на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательны с элементами/ образности.

##### *2. Основной этап.*

Задача этапа - формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы). Развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их музыкального и выразительного исполнения. Основной этап включает в себя изучение элементов классических и народных танцев, танцевальных движений, их комбинирование, работа над композициями.

##### *3. Заключительный этап.*

Задача педагога - закрепить музыкально-ритмический материал в игре, танцевально-игровых упражнениях.

Заключительный этап включает в себя снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия постепенно увеличивается нагрузка: от простых упражнений к более сложным. Педагог при этом следит за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием детей. Занятие не нагромождается изучением большого количества движений, важна работа над культурой исполнения движений.

Особое значение имеет подбор репертуара. Разработка репертуара - это бесконечный процесс, педагог не только пополняет его, но и самостоятельно его разрабатывает, ориентируясь на возможности конкретных детей, а также цель и задачи их развития. Практический материал адаптируется к группе детей, по необходимости изменяются отдельные движения, таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел увлечь ею своих воспитанников.

*Требования к музыкальному оформлению урока.*

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Используется разнообразное, в качественном исполнении музыкальное оформление. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части занятия, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Выбираются простые, но не примитивные мелодии.

В оформлении занятия используются:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- музыка в современных ритмах.

Музыкальный материал отвечает следующим требованиям:

- доступный по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- имеет выразительную мелодию и четкую фразировку;
- близок по содержанию детским интересам.

В течение учебного года дети принимают участие в концертах посвященных «Дню Матери», «23 февраля», «8 марта», «9 мая» и в новогоднем утреннике.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	1		1
2	Хореографическая азбука	1	8	9
3	Музыка и танец	1	21	22
4	Классический танец	1	24	25
5	Народный танец	1	37	38
6	Современный танец	1	31	32
7	Итоговое занятие		1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>122</b>	<b>128</b>

## **Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с особенностями работы кружка, режимом

занятий. Правила техники безопасности. Представление о хореографии, её многообразии. Цели и задачи курса.

## **2. Азбука музыкального движения.**

*Теория.* **Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.** Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для отдельных частей тела их значение. Подбор комплекса упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации.

**Фигурная маршировка.** Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения.

*Практика.*

- ❖ Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы вправо, влево, круговые движения головой по полукругу, подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно.
- ❖ Упражнения для рук: подъем и опускание вверх-вниз, разведение в стороны, сгибание рук в локтях, отведение согнутых в локтях рук в стороны.
- ❖ Упражнения для кистей рук: сгибание кистей вверх-вниз, отведение вправо, влево.
- ❖ Упражнения для корпуса: наклоны вперед, в стороны, перегибы назад, круговые движения в поясе (по полукругу и по целому кругу), смещение корпуса от талии в стороны, расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
- ❖ Упражнения для ног: полуприседания, подъем на полупальцы, подъем согнутой в колене ноги вперед, разгибание и сгибание ноги в коленном суставе, отведение ноги вперед, в сторону, назад (на носок, на пятку), выпады вперед, в стороны.
- ❖ Упражнения для ступней ног: сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе, отведение стопы наружу, внутрь.
- ❖ Прыжки: па обеих ногах, на одной.
- ❖ Рисунок танца: круг, цепочка, шеренга.
- ❖ Фигуры: круг в круге, сужение и расширение круга. Шаги: танцевальный шаг с носка, приставной шаг, маршевый шаг, шаги на внутренних и внешних сторонах стоп, подскок, бег «лошадки», бег с отбрасыванием ног назад.

## **3. Музыка и танец.**

*Теория.*

**Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.** Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).

Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления.

Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех жанрах музыки: марш - танец - песня.

**Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.**

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный.

**Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.** Понятие динамики (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения.

**Метроритм, специальные упражнения.**

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами 2/4.

*Практика.* Использование образных упражнений «Листопад», «Снегопад» и др. Музыкальные игры: «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка» и др. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др. Музыкальные игры: «Пасть акулы», «Медведь и мыши», «На болоте» и др. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор). Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка.

#### **4. Танцевальные композиции.**

*Теория.* **Парные композиции.** Знакомство с основными правилами поведения в парном танце: приглашение на танец, постановка исполнителей в паре, положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др., положения рук: взявшись за одну руку.

**Массовые композиции.** Композиционное пространство. Коллективное

исполнительство. Исполнительская выразительность. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

*Практика.* Исполнение парных танцев. Изучение образных танцев: «Весёлая прогулка», «Мяу». Изучение массовых композиций. «Друзья». Могут быть другие композиции по выбору детей и педагога.

#### **5. Классический танец.**

*Теория.* Специфика классического танца. Классическая музыка и танец,

выбор

движений. Постановка корпуса, ног, рук, головы: позиции ног: 1,6; постановка стоп; позиции рук: постановка кисти, подготовительное положение, 1,3,2, музыкальный размер: 4/4 -1 такт; 3/4 - 4 такта.

*Практика.* Изучение классических балльных танцев: полька «Ладощки», вальс «Качели».

### **6. Народный танец.**

*Теория.* Народная музыка. Народные музыкальные инструменты. Обрядовое значение танца. Особенности танцевальных движений. Народные костюмы.

*Практика.* Разучивание элементов народных танцев. Упражнения: положение рук на поясе, положения рук в паре, шаг с приставкой, шаг подскоком, притоп одинарный, подскок, хлопки в ладоши, полька, простейшие (одинарные) хлопушки.

### **7. Современный танец.**

*Теория.* Современные направления в музыке. Особенности современного танца.

Молодежные танцы. Диско-танец. Многообразие движений, используемых в современных танцах. Динамика движений, соответствие их музыкальному ритму. *Практика.* Изучение диско-танцев «Паровозик», «Чики-рики», «Ежики»,

«Стирка». Постановка танца детьми (коллективная работа).

### **8. Итоговое занятие.** Праздник для детей и родителей «Прощание с 1 классом».



## **Ожидаемый результат работы по программе 1 года.**

*Дети должны знать:*

- основные двигательные функции отдельных частей тела (головы плеч рук, ног, корпуса);
- понятие о двигательной координации, хореографической памяти; простейшие построения фигуры и рисунки танца (круг, квадрат, змейка);
- понятия: вступление, начало и конец предложения;
- понятие о массовой, танцевальной композиции, сценической площадке;
  - понятие темпа и динамики музыкальных произведений.

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнения для различных частей тела (головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног);
  - выполнять простейшие построения;
  - размещаться самостоятельно в зале;
  - выполнять танцевальные шаги (с носка, маршевый шаг, подскок);
  - своевременно начинать движение по окончании вступления;
  - определять темп музыкального произведения и отражать в движениях;
- танцевать парные композиции «Мяу», «Весёлая прогулка», «Неваляшки», «Польку ладошки»;
- танцевать танцы современных ритмов: «Ёжики», «Чики-рики», «Стирка»;
  - танцевать массовые композиции: «Друзья».

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург. 2000.

Пинаева Е. Новые детские диско-танцы Учебно-методическое пособие. - М : ПБОЮЛ Монастырская МВ., 2003.

Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2006.