

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» 08 20 14 года

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ Школа № 1210
С.С. Сехин
Приказ № 181/г
от «28» 08 20 14 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Музыка и движение»

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Юркова Светлана Андреевна,
педагог дополнительного образования.

Москва, 2017

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе базисной программы под редакцией М.А. Васильевой.

Срок реализации программы – 1 год.

Данная программа имеет художественную направленность.

Новизна программы выносит на первый план принцип развивающего обучения, развитие творческого потенциала воспитанников и их полноценного внедрения в процесс обучения. Дети становятся активными участниками и возможными соавторами творческих идей и предложений.

Большой упор ставится именно на практический метод обучения. Предложенный вариант программы предлагает широкий спектр практических наработок для более красочного и разнообразного погружения воспитанников в мир музыки и движений.

Основными направлениями работы в данной программе являются создание благоприятных условий для развития гармоничной личности в современном мире, формирование музыкально-ритмических навыков и умений, раскрытие детского, творческого потенциала.

Большим положительным аспектом данной программы является дифференцированный подход к каждому ребенку в зависимости от их уровней развития и физических возможностей. Подобранный практический материал отвечает современным требованиям общества, интересам воспитанников и их возрастным особенностям. Это повышает детскую успеваемость и способствует их дальнейшему совершенствованию.

Актуальность

Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимость ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Цели и задачи программы

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

Реализация цели программы происходит через решение следующих задач:

- погружение детей в атмосферу игрового творчества.
- развитие эмоционального отклика на предложенный музыкальный материал.
- формирование качественного подхода к исполнению танцевальных композиций.
- уточнение, систематизация и закрепление знаний особенностей национальных танцев разных народов.
- совершенствование ориентировки в пространстве и ориентировки с собственным телом.
- развитие творческого и драматического выражения образов танца.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Итоговые занятия могут проходить в виде тематических праздников и досугов, интегрированных уроков, открытых просмотров и мастер - классов для педагогов и родителей.

Танцевальное творчество очень хорошо проявляется, развивается и совершенствуется в процессе музыкально-дидактических игр и творческих заданий.

Программа способна решить вопрос гармоничного становления современного ребенка через мир сказки, красоты, движений и музыки.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа «Музыкальное движение» способствует формированию у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля;

На конец года обучения обучающиеся:

- выразительно исполнять танцевальные движения.
- выполнять парные перестроения со сменой позиций рук.
- определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта.
- ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела.
- активно участвовать в творческих играх и заданиях, придумывать варианты образных движений.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего русского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями, активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ

Каждая из программ рассчитана на 1 год по 1 часу в неделю. Каждый урок состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории входит в каждое учебное занятие.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Основные требования к умениям учащихся

Личностные результаты:

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

- регулятивные
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Учебный план «Музыкальное движение»

№ Урока	Название темы	Кол-во часов
1	Развитие ритмического восприятия и музыкального восприятия. Паузы в движении и их использование	1
2-5	Упражнения на растяжку	4
6-9	Упражнения на пластику	4
10-11	Ритмико-гимнастические упражнения	2
12-14	Разучивание танцевальных комбинаций	3
15	Разучивание танца «Полонез. Шествие»	1
16	Разучивание танца «Черная лошадка»	1
17-20	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	4
21-22	Танцевальные упражнения. Разучивание поворотов на середине зала	2
23-25	Танцевальные упражнения. Разучивание поворотов на диагонали.	3
26-27	Танцевальные упражнения. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.	2
28-29	Танцевальные упражнения. Понятия «сильная доля, затакт, музыкальная фраза, куплетная форма, мажор, минор, аллегро, стакато»	2
30-31	Танцевальные упражнения. Позиции корпуса, рук и ног. Переходы в разных направлениях.	2
32	Танцевальные упражнения. Ковырялочка в разных формах.	1

33-34	Музыкально-ритмические движения: дроби, хлопучки (одинарные, двойные, тройные)	2
35	Повторение танцевальных композиций	1
36	Урок-смотр знаний	1
	ИТОГО	36

1. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

2. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

3. Упражнения на улучшение гибкости

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

4. Развитие ритмического восприятия

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

5. Позии

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позии ног - 1, 2, 3: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4. (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

6. Пластика и растяжка

Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

7. Танец «Полонез, черная лошадка». Узнаем происхождение и историю танцев. Разучиваем движения (ход, хлопки, plié, галоп, шоссе, притоп) и рисунки (колонна, звездочка, диагональ, круг, спираль, дощечка)

Методическое обеспечение к программе

Дети младшего школьного возраста выходят на новый уровень развития всех психических и физиологических качеств. Главным составляющим обучения на данном этапе является наглядно-образный принцип: на занятиях используется слияние теоретической и практической части с применением наглядного материала.

Возраст 6-9 лет характеризуется яркими всплесками эмоций, слегка рассеянным вниманием, но в то же время настойчивостью действий, наличием волевой деятельности, активным формированием памяти и мотивации. Именно мотивированное отношение к

деятельности дает возможность педагогу использовать словесные пояснения и инструкции на занятиях несколько больше: для детей этого возраста следует не только поддерживать их увлеченность процессом, но и поддержание интереса к результату своей работы. В этом случае дети нацеливаются и на конечный результат и с помощью собственной мотивации показывают улучшенные показатели (например, предложение участвовать в конкурсе с танцем при разучивании новой танцевальной композиции помогает детям сосредоточиться и с большей эмоциональной отдачей исполнять предложенные образы).

Активное становление памяти в младшем школьном возрасте повышает длительность и уровень самих танцевальных композиций. Дети способны запомнить и в дальнейшем воссоздать более обширные по времени танцы со множественными танцевальными связками и перестроениями.

В силу возраста проявленные сильные эмоциональные всплески также могут быть направленными педагогом в струю творчества. Явным проявлением данного возраста является здоровый дух соперничества, который также в силах помочь творческо-эмоциональному подъему воспитанников. В этом плане конкурсы между детьми, ритмовикторины 1 раз в месяц приходятся очень кстати: дети в соревновании проявляют свои лучшие качества, поддерживают интерес к данной деятельности, стараются быть лучшими. Этот детский интерес нужно поддерживать и стимулировать (например, танцевальная студия называется «Созвездие» и детям по окончании занятия педагог преподносит маленькие звездочки, а по итогам месяца выбирается самый «звездный» ребенок).

Волевая деятельность, настойчивость действий у младших школьников отличает этот возраст от дошкольного. У детей школьного возраста наблюдается старательность в отработке предложенных движений. Даже если какое-либо движение с первого раза не поддается ребенку, он проявляет активность, старание и добьется поставленной цели.

В связи со скачками роста в младшем школьном возрасте на передний план выходит задача о сохранении и совершенствовании правильной осанки, координации воспитанников и работы с собственным телом.

Младшие школьники учатся друг у друга, заряжаются новыми эмоциями и идеями, которые можно передать в процессе исполнения танцевальных композиций.

В младшем школьном возрасте также проходят разные формы работы: открытые просмотры для педагогов и родителей 1 раз в полгода, ритмовикторины, отчетные, досуговые мероприятия по плану циклограммы воспитательной работы Центра образования.

Результаты работы по освоению программы учитываются педагогом, производится диагностика детской успеваемости по разделам: музыкально-ритмические движения, основные движения, ритмопластика, выразительность движений, танцевальное творчество. Анализ диагностических данных дает возможность педагогу проследить динамику развития детей от старшего дошкольного до младшего школьного возраста.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
- 4.Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.
- 5.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011

Электронное приложение

1. Электронное периодическое издание. «Танцкейс. Танцы для праздника» №1, №3, 2011 г.
2. Видеокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс, танго, ча-ча-ча»
3. Видеокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет»

**Календарно-тематический план
«Музыкальное движение»**

Дата	Название темы	Время проведения
	Развитие ритмического восприятия и музыкального восприятия. Паузы в движении и их использование	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на растяжку.	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на растяжку. Игровой стретчинг	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на растяжку. Змея, книжка, маятник	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на растяжку. Замочек, аист, бабочка	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на пластику.	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на пластику. Опора на руки и ноги.	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на пластику. Опора на осанку и правильную ходьбу	
	Ориентировка в пространстве. Упражнения на пластику. Тренаж на полу.	
	Ритмико-гимнастические упражнения на середине зала	
	Ритмико-гимнастические упражнения на диагонали	
	Разучивание танцевальной комбинации «Слоник»	
	Разучивание танцевальной комбинации «Мартышка»	
	Разучивание танцевальной комбинации «Чайник»	
	Разучивание танца «Полонез. Шествие»	
	Разучивание танца «Черная лошадка»	
	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. «Три белых коня; Русская кадрили»	
	Танцевальные упражнения. Разучивание поворотов на середине зала.	
	Танцевальные упражнения. Разучивание поворотов на диагонали	
	Танцевальные упражнения. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8	
	Танцевальные упражнения. Понятие «сильная доля, затакт, музыкальная фраза, куплетная форма, мажор, минор, аллегро, стаккато»	
	Танцевальные упражнения. Позиции корпуса, рук и ног. Смена позиций.	
	Танцевальные упражнения. Ковырялочка в разных формах.	
	Музыкально-ритмические движения: дроби, хлопучки (одинарные, двойные, тройные)	

	Повторение танцевальных композиций	
	Урок-смотр знаний	