

Решено

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » 09 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЦ «Молодость»
« 1 » 09 2022 г. Кубасова А.А.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности**

«Вокал»

Возраст обучающихся: 4-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Гильманова Альбина Фаилевна,
педагог дополнительного
образования

г. Казань, 2022

Пояснительная записка

Программа художественной направленности.

Обучение в объединении «Вокал» осуществляется на основе единства вокального, общемузыкального и художественного развития учащихся, повышения их культурного уровня.

Занятия проводятся в ДПЦ «Молодость».

Цель программы:

- создание условий для проявления индивидуально-творческих способностей и развитие музыкально-творческих способностей у детей с любым уровнем вокальных данных.

Задачи:

- развитие звуко-высотного слуха, чувства ритма.
- воспитание художественного вкуса, расширение музыкального кругозора
- развитие вокальных данных и музыкальных способностей.

По программе обучаются дети в возрасте 4 – 15 лет, как с вокальной подготовкой, так и без певческой практики, обладающие необходимыми вокальными и музыкальными данными, имеющие здоровый голосовой аппарат, достаточное физическое развитие и устойчивую психику, проявляющие интерес к данному виду творческой деятельности. При ознакомлении с данными учащегося, необходимо установить наличие певческого голоса, музыкально-вокального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, уровень общего развития, отсутствие речевых дефектов.

Продуманный выбор учебного материала является важнейшим фактором, способствующим успешному и всестороннему развитию музыкально-исполнительских данных учащегося.

Развитие вокальных навыков происходит постепенно и целенаправленно в течение всего курса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого ученика.

Программа отражает разнообразие репертуара, произведения русской и зарубежной классики сочетаются с песнями современных композиторов и народными песнями разных жанров.

Основной формой учебной и воспитательной работы является урок, проводимый в форме индивидуального занятия преподавателя с учеником.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Прогнозируемый результат:

- у учащихся формируется художественно-эстетический вкус, умение понимать, чувствовать музыку;
- у учащихся воспитывается осознанное, творческое отношение к музыке и вокальному искусству;
- учащиеся приобретают устойчивые вокальные навыки в сочетании с элементами исполнительского и сценического мастерства;
- вырабатывается умение выбирать и использовать средства музыкальной выразительности, умение понимать и доносить до слушателей содержание исполняемых произведений;
- прививается навык публичных выступлений.

Пение – использование уникального и сложнейшего естественного инструмента – человеческого тела. Очень важно помочь ему правильно сформироваться, голос надо взрастить, направить его развитие в нужное русло! Это значительно логичнее, естественнее и эффективнее, чем «ремонт» уже взрослого «инструмента» с зафиксированными дефектами. Работа с голосом, особенно с детским, требует чрезвычайно аккуратного и профессионального подхода. Принцип «Не навреди!» должен быть первейшим.

В основе учебно-педагогической работы лежит система воспитания детского и подросткового певческого голоса и слуха в благоприятной среде, способствующей правильному функционированию, развитию и сохранению здорового голосового аппарата учащихся.

Большое внимание следует уделять развитию навыков углубленной самостоятельной работы с нотным и литературными текстами произведений, постоянному совершенствованию исполнительских навыков, подготовке концертных выступлений.

Занятие вокала, в известной степени, процесс рутинный, имеющий в основе комплекс традиционных и обязательных педагогических приемов, следует порой отступать от них, изменять привычную практику, идя навстречу индивидуальности учащегося.

Это обстоятельство ведет к поиску индивидуальных приемов и методов для воспитания внимания, памяти, музыкального и вокального слуха, ритмического чувства и большого количества различных ощущений: эмоциональных, мышечных, акустических и интонационных. По пути к воспитанию этих качеств и навыков (а это все, как известно, сложные процессы) целесообразно идти не столько от жесткого тренинга, сколько от

игры и формирования стойкого интереса к предмету и, что очень важно, к самому процессу урока, как основе основ.

В целом в учебно-воспитательной работе, возможно, предусмотреть условно **4 основные этапа:**

- подробное ознакомление с учащимся, установление контакта с ним; психологическое и физическое освобождение учащегося; усвоение учащимся необходимых установочных, теоретических сведений и терминов;
- приобретение понятия певческой установки и начальных практических навыков;
- закрепление полученных певческих навыков, развитие данных, приобретение начальных исполнительских навыков;
- дальнейшее развитие данных, совершенствование вокальной и исполнительской техники.

Продвигаясь от простого к более сложному, необходимо стремиться к тому, чтобы исполнение музыкальных произведений являлось следствием, творческим результатом, отображением музыкального мышления учащихся, их эмоционального отношения к музыке и содержанию этих произведений. Чем младше ученик, чем меньше детализировка учебных и исполнительских задач, и наоборот.

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется на мероприятиях текущей, промежуточной и итоговой аттестации: контрольных прослушиваниях (I полугодие), публичных выступлениях, академических зачетах (II полугодие), а также с учетом текущей успеваемости в учебном году.

При выставлении итоговых оценок учитываются выступления учащегося в открытых концертах, фестивалях и конкурсах.

**Учебно-тематический план
первого года обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Певческая установка.	4	2	2	Наблюдение
2.	Распевание.	28	10	18	Наблюдение
3.	Формирование певческого дыхания.	10	4	6	Наблюдение
4.	Формирование вокально- фонационных навыков.	4	2	2	Наблюдение
5.	Формирование певческой артикуляции.	4	2	2	Наблюдение
6.	Формирование звуковысотного интонирования.	8	4	4	Наблюдение
7.	Пение произведений.	14	4	10	Выступления
	Всего	72	28	44	

V. Содержание

Раздел 1. Певческая установка.

Теория: правильное положение корпуса, головы и шеи, обеспечивающее работу голосового аппарата.

Практика: тренировка навыков.

Раздел 2. Распевание.

Практика: пение учебно-тренировочного материала.

Раздел 3. Формирование певческого дыхания.

Теория: певческое дыхание, грудное дыхание, смешанное дыхание, брюшное (диафрагматическое) дыхание.

Практика: применение полученных знаний на практике.

Раздел 4. Формирование вокально-фонационных навыков.

Теория: понимание звукообразования, подвижность голоса, артикуляционный аппарат.

Практика: умение правильно интонировать, отработка навыков артикуляции и слуховых навыков.

Раздел 5. Формирование певческой артикуляции.

Теория: артикуляционный аппарат, вокальная речь, вокальный звук.

Практика: упражнения (свободно опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в 2 пальца; беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произносить гласные звуки), упражнения для развития мышц языка, Упражнения для развития подвижности губ, скороговорки и вокальные распевки.

Раздел 6. Формирование звуковысотного интонирования.

Теория: интонация, интонирование.

Практика: вокально-интонационные упражнения; игры, позволяющие закрепить отдельные интонационные обороты.

Раздел 7. Пение произведений.

Теория: подбор материала, анализ изучаемых произведений.

Практика: разучивание и исполнение подобранных произведений.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Певческая установка	2	-	2	Наблюдение
2.	Распевание.	14	4	10	Наблюдение
3.	Вокализы.	4	2	2	Наблюдение
4.	Формирование певческого дыхания	10	2	8	Наблюдение
5.	Формирование вокально-	4	2	2	Наблюдение

	фонационных навыков				
6.	Формирование певческой артикуляции	4	2	2	Наблюдение
7.	Формирование звуковысотного интонирования	4	2	2	Наблюдение
8.	Пение произведений	30	10	20	Выступления
	Всего	72	24	48	

V. Содержание

Раздел 1. Певческая установка.

Теория: правильное положение корпуса, головы и шеи, обеспечивающее работу голосового аппарата.

Практика: тренировка навыков.

Раздел 2. Распевание.

Практика: пение учебно-тренировочного материала.

Раздел 3. Вокализы.

Теория: что такое вокализ, примеры исполнения вокализов.

Практика: отработка исполнения вокализов.

Раздел 4. Формирование певческого дыхания.

Теория: певческое дыхание, грудное дыхание, смешанное дыхание, брюшное (диафрагматическое) дыхание.

Практика: применение полученных знаний на практике.

Раздел 5. Формирование вокально-фонационных навыков.

Теория: понимание звукообразования, подвижность голоса, артикуляционный аппарат.

Практика: умение правильно интонировать, отработка навыков артикуляции и слуховых навыков.

Раздел 6. Формирование певческой артикуляции.

Теория: : артикуляционный аппарат, вокальная речь, вокальный звук.

Практика: упражнения (свободно опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в 2 пальца; беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произносить гласные звуки), упражнения для развития мышц языка, Упражнения для развития подвижности губ, скороговорки и вокальные распевки.

Раздел 7. Формирование звуковысотного интонирования.

Теория: интонация, интонирование.

Практика: вокально-интонационные упражнения; игры, позволяющие закрепить отдельные интонационные обороты.

Раздел 8. Пение произведений.

Теория: подбор материала, анализ изучаемых произведений.

Практика: разучивание и исполнение подобранных произведений.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Распевание.	18	4	14	Наблюдение
2.	Вокализы	4	-	4	Наблюдение
3.	Формирование певческого дыхания	8	2	6	Наблюдение
4.	Формирование вокально- фонационных навыков	4	2	2	Наблюдение
5.	Формирование певческой артикуляции	8	-	8	Наблюдение
6.	Формирование звуковысотного интонирования	4	2	2	Наблюдение
7.	Пение произведений.	26	4	22	Выступления
	Всего	72	14	58	

Содержание

Раздел 1. Распевание.

Практика: пение учебно-тренировочного материала.

Раздел 2. Вокализы.

Теория: что такое вокализ, примеры исполнения вокализов.

Практика: отработка исполнения вокализов.

Раздел 3. Формирование певческого дыхания.

Теория: певческое дыхание, грудное дыхание, смешанное дыхание, брюшное (диафрагматическое) дыхание.

Практика: применение полученных знаний на практике.

Раздел 4. Формирование вокально-фонационных навыков.

Теория: понимание звукообразования, подвижность голоса, артикуляционный аппарат.

Практика: умение правильно интонировать, отработка навыков артикуляции и слуховых навыков.

Раздел 5. Формирование певческой артикуляции.

Теория: : артикуляционный аппарат, вокальная речь, вокальный звук.

Практика: упражнения (свободно опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в 2 пальца; беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произносить гласные звуки), упражнения для развития мышц языка, Упражнения для развития подвижности губ, скороговорки и вокальные распевки.

Раздел 6. Формирование звуковысотного интонирования.

Теория: интонация, интонирование.

Практика: вокально-интонационные упражнения; игры, позволяющие закрепить отдельные интонационные обороты.

Раздел 7. Пение произведений.

Теория: подбор материала, анализ изучаемых произведений.

Практика: разучивание и исполнение подобранных произведений.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

дата	Тема. Форма проведения.	Цели, обсуждаемые темы	аудитория
сентябрь	Час общения: «Давайте дружить».	Учить ценить дружбу, понимать её значение в жизни, в учении, труде. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности в ДДТ, на улице, в транспорте.	1-й год обучения
	Час общения: «Мы вместе!»		2-й год обучения
	Беседа: «Правила для всех»	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности в ДДТ, на улице, в транспорте.	3-й год обучения
октябрь	Беседа: «Всемирный день музыки»	Учить видеть прекрасное, понимать роль музыки в культуре народа. Учить правилам поведения при посещении музыкальных мероприятий (концерт, спектакль и т.д.)	1-й год обучения
	Беседа: «И только музыка вечна...»		2-й год обучения
	Игровая программа: «Музыкальный турнир»		3-й год обучения
ноябрь	Беседа: «День матери – прекрасный праздник»	Воспитывать любовь и уважение к маме, бережное отношение к ее труду и заботе.	1-й год обучения
	Час общения: «Какой я сын? (Какая я дочь?)»	Учить анализировать свое поведение в семье, с родителями. Воспитывать чувство уважения к ним.	2-й год обучения
	Литературный час: «Читаем стихи о маме»	Воспитывать любовь и уважение к маме, бережное отношение к ее труду и заботе.	3-й год обучения
	Участие в концерте ко Дню матери.		
декабрь	Беседа: «История праздника Новый год»	Расширять кругозор детей, пополнять знания о празднике, воспитывать уважение к традициям разных народов.	1-й год обучения
	Беседа: «Новогодние традиции»		2-й год обучения
	Беседа:		3-й год

	«Новогодние традиции, обычаи, поверия»	Участие в Новогоднем концерте.	обучени я
январь	Беседа: «Как на тоненький ледок выпал беленький снежок»	Закреплять знание правил поведения на льду, у водоемов зимой. Правила поведения при получении травм во время гололеда.	1-й год обучени я
	Беседа: «О вкусах не спорят»	Воспитание толерантного отношения к окружающим, тактичного поведения в обществе.	2-й год обучени я
	Беседа: «Что такое этикет?»	Формировать понятие «этикет», правила поведения при проведении различного рода мероприятий, при общении со сверстниками и старшими.	3-й год обучени я
февраль	Беседа: «Моя страна – страна героев!»	Воспитывать уважительное отношение к военным, формировать представление об армии России как о главной защите страны.	1-й год обучени я
	Игровая программа: «Солдатская романтика»	Формирование гражданской позиции любви к Родине. Знакомство с родами войск и их назначением.	2-й год обучени я
	Просмотр презентации: «Наша армия сильна»		3-й год обучени я
март	Художественно-лирический час: «Тебе, любимая мама»	Воспитывать чувство благодарности и уважения к мамам, чуткого отношения к ним, рассказать о том, как в повседневной жизни порадовать маму, помочь ей. Подготовка к концерту для мам и бабушек.	1-й год обучени я
	Беседа: «Моя мама самая...»		2-й год обучени я
	Час общения: «Подарок от души»		3-й год обучени я
	Участие в концертах к 8 Марта.		
апрель	Викторина: «Азбука улиц»	Формировать у детей навыки самостоятельного безопасного пребывания на улице, дома, полезные привычки.	1-й год обучени я
	Беседа: «Жизнь без опасности»		2-й год обучени

			я
	Час общения: «Опасные привычки»	Расширять представления о здоровом образе жизни, способствовать формированию убеждения о вреде табака и алкоголя.	3-й год обучения
май	Беседа: «Этот день Победы.....»	Воспитывать уважительное отношение к старшим, к героям страны, стремление подражать достойным людям.	1-й год обучения
	Беседа: «Давно отгремели бои»	Воспитывать чувство патриотизма, гордости за боевое прошлое страны, уважение к героям войны. Рассказ о памятных местах в нашем городе, посвященных воинам ВОВ.	2-й год обучения
	Беседа: «Мы за мир!»	Воспитывать чувство патриотизма, уважения к истории страны. Расширять знания о ВОВ.	3-й год обучения
	Участие в концерте ко Дню Победы.		

Диагностический инструментарий

В основе построения занятий с детьми вокалом лежит принцип диагностики и развития музыкальных способностей в процессе обучения детей пению. Диагностика в каждой возрастной группе проводится в начале, середине и в конце учебного года. При разработке диагностических методик учитывается, прежде всего: - чтобы они были собственно музыкальными, - соответствовали возрасту и степени музыкальной обученности детей, давали возможность судить об уровне развития исследуемой способности в совокупности составляющих ее компонентов (ладового чувства, музыкально-слуховых представлений и чувства ритма), исходя из структуры музыкальных способностей психолога Б.М. Теплова.

Примерные задания для определения ладового чувства, музыкально-слуховых представлений, чувства ритма.

Для установления уровня развития ладового чувства.

Задание 1 Наблюдение за эмоциональным восприятием музыки. Рассказать о содержании музыки. Беседа о выразительном значении динамики. Характер мелодических интонаций, выразительных тембрах

инструментов, передающий характер музыки. Можно попросить детей изобразить характер музыки в движении.

Задание 2 Сочинение мелодии на заданный текст. Закончить мелодию на тонике. Можно использовать вопросно-ответную форму.

Задание 3 Упражнения на различение лада.

Для установления уровня развития музыкально-слуховых представлений.

Задание 1 Узнавать направление движения мелодии вверх, вниз, на месте (вверху или внизу). Ответить, на каком слове, изменилась мелодия. (Например, в песенках “Василек” или “Петушок” р. н. мелодия).

Задание 2 Спеть любимую песню, сначала с аккомпанементом, затем без музыкального сопровождения. Чисто интонируя мелодию.

Задание 3 Повторить специально сыгранную незнакомую мелодию.

Для установления уровня развития чувства ритма.

Задание 1 Прослушав несложную мелодию (8 тактов) предложить детям простучать ее ритм, а при повторном исполнении самостоятельно воспроизвести его хлопками или на детских музыкальных инструментах.

Задание 2 Прослушав разнохарактерные и разножанровые пьесы дети должны изобразить в движении соответствующий характер. Эмоционально, ритмично изображать музыкальные штрихи – legato, staccato, non legato, чувствовать акценты, выделять в движениях фразы. Дать жанровую характеристику музыкальных произведений.

Задание 3 Чувствовать изменения характера и темпа музыки, передавать эти изменения в движениях. В зависимости от возрастной группы задания для диагностирования даются более или менее сложные.

Методическое обеспечение
Примерный репертуар по годам обучения.

1 год обучения

1. Алифба
2. Варись, варись кашка.
3. Здравствуй, солнце!
4. Курчакка кулмэк тектем.
5. Маленькие гномики
6. Манная каша
7. Модница
8. Любите, девочки
9. Новый год к нам идет
10. Робот Бронислав
11. Солнечная капель

2 год обучения

1. Три подружки
2. Яз килэ
3. Якын дус
4. Котенок
5. Любите девочки
6. Осень наступила
7. Солнечная дорога
8. Гармун уйныйм
9. Три белых коня
10. Снег

3 год обучения

1. Папочка папа
2. Мамочка моя
3. Лети лето
4. Манная каша
5. Волна
6. Весну звали
7. Новый год
8. Нарисуй свой мир

9. После дождя будет радуга

10. Дорога

Вокализы и упражнения.

- ✓ Глинка М. Упражнения для усовершенствования голоса.
- ✓ Варламов А. Школа пения. Избранные вокализы.
- ✓ Конконе Дж. Избранные вокализы
- ✓ Абт Ф. Школа пения.
- ✓ Ваккаи Н. Школа пения
- ✓ Зейдлер Г. Избранные вокализы
- ✓ Шарф Г. Вокализы для средних голосов
- ✓ Панофка Г. Избранные вокализы

Методические рекомендации.

Методы вокального воспитания школьников опираются лишь частично на практику обучения взрослых, так как имеют свою специфику, и, прежде всего, возрастную. Педагог встречается с еще не сложившимся аппаратом и психикой, а интенсивно растущим и развивающимся организмом молодого человека, с его изменяющимися возможностями.

1. У детей младшего школьного возраста сила голоса невелика, индивидуальные тембры почти не проявляются. Ограничен и диапазон голоса, редко выходящий за пределы октавы. Это обстоятельство приносит значительные трудности в подборе репертуара, и в то же время подчеркивает ту ответственность и то внимание, с которым нужно подходить к работе по постепенному расширению диапазона звучания. Голосовой аппарат в этом возрасте может работать как в фальцетном, так и в грудном режиме. Однако с позиции охраны голоса целесообразно использовать фальцет и легкий микст. Этому голосообразованию соответствует легкое серебристое, преимущественно головное, звучание. Работу по организации звука целесообразно строить на игровой основе.

Если произведение написано в удобной тесситуре, детский голос звучит естественно, петь тогда легко и приятно. Неразвитый диапазон голоса заставляет нередко прибегать к транспонированию вокальных произведений в более низкие тональности.

2. Голоса детей 11-13 лет становятся более сильными, несколько расширяется диапазон, ярче проявляются различия в тембровой окраске.

Этот возрастной период справедливо считают временем *расцвета детского голоса*. Основные вокальные навыки должны получить именно в этом возрасте и до наступления мутации. Здесь должна идти кропотливая работа над воспитанием *культуры звука, развитием вокального слуха и музыкально-образного мышления*.

3. Необходимо учитывать периоды ростовых сдвигов у детей и подростков.

Это 5-6, 6-8 и 13-15 лет, когда часто могут проявляться состояния дефицита активного внимания, другие проявления нестабильности.

4. Следующий период развития детского голоса – мутация.

Учащиеся этого периода, в возрасте 13-15 лет, требуют особо бережного отношения. Например, в части дозировки пения, так как их голосовой аппарат особенно чувствителен к перегрузке, он претерпевает существенные изменения. Основной характер голоса, как правило, не меняется, однако в звучании может появиться осиплость и хрипы. В редких случаях на короткое время может наступить потеря голоса.

В конечной фазе мутации у девочек появляется яркое звучание, увеличивается диапазон голоса, его гибкость. Тем не менее, с голосом надо работать осторожно, поскольку взрослое звучание еще не сформировалось, аппарат продолжает развиваться, а потому возросшие вокальные возможности нельзя переоценивать.

Следует избегать форсированного пения, а также употребления твердой атаки, как постоянного приема звукообразования. Наиболее целесообразным с точки зрения охраны голоса, будет свободное, эмоциональное, не вялое, но в меру активное пение, без форсирования звука.

5. Известна и проблема голоса мальчиков. В возрасте 8-11 лет многие из них с увлечением могут заниматься пением. Но в 12-14 лет у мальчиков начинается период сначала скрытой, а затем острой мутации. Диапазон их голосов смещается вниз. Занятий в этот период, кроме особых случаев, можно не прекращать. Однако ограничения и особая осторожность совершенно необходимы. Щадящая методика включает специальные упражнения, распевки и репертуар, особое внимание к состоянию голоса и психологическому состоянию самого учащегося, связанному с новыми для него непривычными ощущениями.

Начинать впервые заниматься пением в мутационный период нецелесообразно.

6. На первых уроках необходимо внимательно и подробно изучить природные данные, строение и особенности вокального аппарата учащегося, недостатки и дефекты пения (сип, гнусавость, крикливость, заглубленность звука, вялость, тремоляция, перегрузка дыхания, зажим челюсти, скованность и др.).

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение вокального объединения должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Аппаратура должна быть хорошего качества, отвечающая современным запросами общества.

Оснащение вокального ансамбля следующее:

- ✓ микрофоны (4-6 шт.);
- ✓ микшерный пульт,
- ✓ усилитель,
- ✓ колонки (мощностью не менее 150 Вт),
- ✓ монитор,
- ✓ наушники,
- ✓ стереомагнитофон,
- ✓ стойки для микрофонов (2-3 шт.),
- ✓ компьютер с музыкальной библиотекой детской и популярной музыки,
- ✓ музыкальная литература для учащихся и педагога.

Аудитория проведения занятий звукоизолирующая, аппаратура тщательно настроена, звучание умеренное. Ансамблевая и концертная деятельность на втором и третьем году обучения является ведущей. Проверкой эффективности усвоения программы являются творческие отчеты, публичные выступления, участие в мастер - классах, концертная деятельность. Правильно подобранный репертуар вокального ансамбля способствует формированию нравственного потенциала, развитию эстетического вкуса, профессиональному росту коллектива, определяет его лицо и в целом профессиональное самоопределение обучающихся.

Х. Список информационных ресурсов

1. Апраксина О.А. «Методика развития детского голоса» М. Изд. МГПИ, 1983 г.
2. Багадуров В.А, Орлова Н.Д., Сергеев А.А. «Начальные приемы развития детского голоса», М. 1954г
3. Багадуров В.А. «Вокальное воспитание детей». М., АПН РСФСР, 1953г
4. Венгрус Л.А. «Начальное интенсивное хоровое пение», С-Пб, «Музыка», 2000 г.
5. Грачева М.С. «О строении гортани», «Развитие детского голоса», М. 1963 г
6. Дмитриев Л. «Основы вокальной методики» «Музыка» 2007 г
7. Добровольская Н.Н., Орлова Н.Д. «Что надо знать учителю о детском голосе», М. Музыка, 1972 г.
8. Емельянов В.В. «Развитие голоса. Координация и тренинг», С-Пб, «Лань», 1997 г.
9. Малинина Е.М. «Вокальное развитие детей», М., «Музыка» 1965г
10. Малышева Н.М. «О пении. Из опыта работы с певцами» М. 1988 г
11. Морозов В.П. «Вокальный слух и голос» М., 1965г
12. Огородников Д.Е. «Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе». Методическое пособие, «Музыка», 1972 г
13. Орлова Н.Д. «Развитие голоса девочек», М.. АПН РСФСР, 1963г
14. Сергеев А. «Воспитание детского голоса» Пособие для учителей. Изд. Акад. пед. наук. 1950 г.
15. Сергеев Б. «Программа обучения по специальности Пение для детских муз. школ и гимназий искусств», С-Пб, «Союз художников», 2003 г.
16. Стулова Г.П. «Развитие детского голоса в процессе обучения пению», М. «Прометей», 1992 г.
17. Суязова Г.А. «Мир вокального искусства», Волгоград, «Учитель», 2007 г.

Внебюджет

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детский
(подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » сентября 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
Кубасова А.А.
Кубасова А.А.
« 1 » сентября 2021 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
по программе

«Современный танец»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации 1 год

Программу составила
педагог дополнительного образования:
Ризаева Эльмира Владимировна

г. Казань

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Причины введения программы.

В наше время активно пропагандируются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные стили и направления современной хореографии. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей младшего и среднего школьного возраста через танцевально-игровую деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни. Современный танец развивается, следуя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды, то есть сиюминутного спроса, как детей, так и родителей.

Учебная программа, представляющая информацию о предмете «Современный танец», - это документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Школа искусств предлагает учащимся предмет по выбору – современный танец. Данная программа очень важна, т.к. учащиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

1. Нормативные документы и примерные программы, лежащие в основе курса.

До настоящего времени в образовательных учреждениях использовались типовые программы по предметам, которые утверждены Министерством образования Российской Федерации и носят рекомендательный характер. Но в учебных планах не было предмета «Современный танец», лишь в «Историко-бытовом танце» существовал раздел современного танца. В связи с веяниями времени появилась необходимость в создании такого предмета и программы по этому предмету.

Данная программа основана на типовых программах по другим предметам (по форме), на личном опыте преподавателя-составителя-практика, на программах по современному танцу других преподавателей.

1. Обоснование актуальности программы, значимости преподаваемого предмета.

Необходимость в учебной рабочей программе по современному танцу обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение искусству современного танца;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Учебная рабочая программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

2. Цель и задачи программы.

Основными целями и задачами обучения, по данной программе являются:

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу.
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

Требования к уровню освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.
- способствовать стремлению детей самовыражаться в движении;
- выявление индивидуальных творческих способностей, преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих *задач*:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,

- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс труда. Все перечисленные задачи курса взаимосвязаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка дыхательной системы, правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата. При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной гимнастике, проведённые в детских группах.

III. Учебный план

№	Тема				
		1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	2	2	2	2
2	Разминка	13	13	17	15
3	Партер.	35	35	30	30
4	Кросс, прыжки	12	12	13	15
5	Участие в конкурсах, в концертах.	10	10	10	10
	всего	72	72	72	72

IV. Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разминка	28	11	27	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
2.	Партер.	32	10	12	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
3.	Кросс, Allegro	12	2	10	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
	Всего	72	23	49	

V. Содержание программы.

Структура программы.

Структура программы по современному танцу содержит практический раздел. Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности.

Задачи: Совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве)

- овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

Практический раздел:

1. Введение – теоретические знания о природе движения, смысле танца, о логике построения танцевальных композиций;

2. Теоретические занятия.

*** Разминка.**

- Шея:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на талии.

- * резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;
- * резкий поворот головы влево, вправо;
- * наклон головы вниз вперёд-назад;
- * полукруг головой спереди, сзади;
- * полный круг головой в одну сторону, в другую сторону;
- * смещение головы за счёт шеи, а плечи на месте; движение шеей по кругу;

- Плечи:

- * и.п.: ноги на ширине плеч. Выполняется приседание и одновременно поднимаются плечи, затем ноги выпрямляются и плечи опускаются;
- * поочередно поднимаем и опускаем плечи;
- * круговые движения плечами;
- * плечи вперёд - спина горбится, плечи назад – спина выпрямляется, грудь вперёд (контракция, релакция).

- Руки:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются круговые движения кистями к себе, от себя, одновременно, поочередно;
- * сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, круговые движения;
- * то же самое, но в разные стороны;

- * другие разновидности этого движения;
- * круговые движения выпрямленной рукой;
- * волнообразные движения обеими руками;
- * «восьмёрки» руками (разные виды), можно с поворотом;

- Туловище:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад.
- * круговые движения туловищем;
- * перекручивание корпуса;
- * «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны;

- Бёдра:

- * и.п.: руки на плечах, плечи и корпус неподвижны. Выполняется смещение бедер вправо-влево, вперёд-назад, по точкам отдельно (крестом);
- * соединение предыдущего движения по точкам в целостное круговое движение бёдрами;
- * «восьмёрка» бёдрами, корпус неподвижен;

- Ноги:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполняется приседание с одновременным подъёмом на полупальцы, затем и.п.;
- * подъём на п/п на одной ноге;
- * перекаты с одной стопы на другую;
- * полукруг коленом;
- * наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе);
- * танцевальные шаги, виды шагов;
- * скольжение;
- * носки вместе, пятки врозь и наоборот – перемещение в сторону;

- Танцевальная связка движений:

- * на каждом уроке в разминке используются различные танцевальные соединения (связки) движений, которые используются в современном фристайле;
- * пример: связка «Лесенка», выполняется так:
 - и.п.: ноги вместе, руки прижаты к корпусу;
 - смещаются бёдра вправо (влево);
 - смещаются плечи вправо (влево);
 - смещается голова вправо (влево);

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

*** ПАРТЕР**

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

. Изучение contraction и relies в положении сидя.

*** ИЗОЛЯЦИЯ**

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Руки в V позиции.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Движения из стороны в сторону.

- ПЕЛВИС (БЕДРА)

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

- НОГИ

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

* **РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)**

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

* **КРОСС**

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- ШАГИ

- простые с носка
- на plie
- на полупальцах
- скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

- на двух ногах
- на различных уровнях

Упражнения на растяжку.

* и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев. н.;

* и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперед к ногам, лежать на ногах в течение минуты;

* работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочередно тянут вперед один другого;

- * растяжка в паре у станка;

5. Упражнения на гибкость.

- * лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;
- * «лягушка» - на животе достать голову ногами;
- * «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;
- * работа в паре;

Силовые упражнения.

- * ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять минуту;
- * очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;
- * различные упражнения на пресс;
- * лёжа на спине, поднять ноги на 90*, опустить вниз, не касаясь пола;
- * другие упражнения;

Расслабление.

- * с закрытыми глазами выполнять произвольные медленные движения под музыку;
- * лёжа на полу, сильно напрячь все мышцы тела и тут же расслабить;
- * расслаблять по очереди отдельные части тела;

Упражнения на развитие пластичности тела.

- * «волна» корпусом боковые, вперёд, назад; от головы, от колена, не передвигаясь, с шагом, снизу вверх, с шагом и без него, сверху вниз, с шагом в сторону, вперёд, назад;
- * «волна» руками, справа налево и наоборот;

Упражнения на развитие ритмичности.

- * воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;
- * определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;
- * добиться синхронности;
- * ритмические упражнения с предметом (с мячом, с бубном, с трещотками и др.);

Упражнения на равновесие.

- * «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;
- * стоя на одной ноге, другую прижать к груди;

Элементы акробатики.

- * «мостик» разные варианты;
- * «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;
- * стойка на руках;
- * «берёзка» - стойка на лопатках;

Танцевальные игры.

- * предназначены для раскрепощения детей и развития у него фантазии.

Например, ребёнок изображает какое-то животное, а другие должны угадать, кто это;

- * другие игры;

Импровизация.

- * свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер;

- * создание образа;

Разучивание танцевальных композиций.

- * постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, в зависимости от возможностей детей;

Концертная деятельность.

- * один - два номера в год;

Преподаватель самостоятельно сочиняет комбинации и этюды на различные задачи, соответствующие программе. В зависимости от возраста и степени освоения программы, элементы могут усложняться и видоизменяться на усмотрение педагога.

****РАБОТА С ПРЕДМЕТАМИ (теннисные мячики, кубики, резинки ...)***

VII. Диагностический инструментарий

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Формы текущего контроля по учебному предмету «Современный танец» является текущий контроль успеваемости. Образовательное учреждение имеет право самостоятельно определять систему оценок, формы, порядок и периодичность промежуточной аттестации учащихся.

.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;
- коллегиальность (для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся).

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль успеваемости учащихся, направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающихся к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся.

Прогнозируемые результаты.

- * * развитие сознательного управления своим телом;
- * ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- * исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- * уровни подъёма ног;
- * понятия о круговых движениях;
- * простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- * элементарные движения современной пластики;
- * навыки простейшей координации;
- * небольшие связки движений;

Формой контроля усвоения учебного материала является участие детей в отчетных концертах, участие конкурсах и фестивалях по хореографии различного уровня. При оценке качества выполняемых заданий осуществляется дифференцированный подход. Сложность заданий и уровень их исполнения зависит как от возраста, так и от индивидуальных особенностей и способностей каждого ребёнка.

VIII. Методическое обеспечение программы.

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по хореографии. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й младший класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Формы организации учебного процесса.

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;
- * индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- * музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- * определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- * объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- * чередовать работу различных групп мышц;
- * равномерно распределять физическую нагрузку;
- * развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- * воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они

могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока современного танца.

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе ***слово несёт*** самую большую нагрузку. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок – индивидуальное практическое занятие;

- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей;

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- * программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- * программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

IX. Условия реализации программы.

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат на уроке;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Дисциплина «Современный танец» заложена в учебный план в «Предмет по выбору» с 1-го по 5-й класс. Это индивидуальные занятия, посещаемые теми учащимися, которые хотят изучать этот предмет. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждому ученику, учитывать возрастные особенности, степень подготовленности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого,

творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс. В первые годы у детей 9-10 лет идёт бурное развитие всего организма: формируется скелет, мышечная система, суставно-связочный аппарат, поэтому недопустимо форсирование материала, важно постепенное включение мышц в работу. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки.

Контроль и учёт успеваемости

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода. Преподаватель имеет возможность работать с ребёнком, детально рассказывая ему, как лучше сделать движение, какие мышцы надо напрягать, как это сделать. Ещё лучше, если преподаватель может просто показать сам. Дело в том, что в современном танце очень много таких движений, которые надо с каждым человеком отдельно проучить, поправить, поддержать ноги или спину в нужном состоянии.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия, промежуточный – по контрольным урокам.

Х. Список информационных ресурсов.

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.

- 3.Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика»,1989г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
- 7.Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
- 8.Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.

Приложение.

Техника безопасности.

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку, о состоянии здоровья.

внебюджетн

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » 09 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
 Кубасова А.А.
« 01 » 09 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественно-эстетической направленности**

«Театр»

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Автор-составитель:

Файзрахманова Аделина Альбертовна
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2022

II. Пояснительная записка.

II. Пояснительная записка.

Полихудожественная театральная среда способствует развитию подрастающего поколения: театр приобщает детей к музыке, литературе, изобразительному искусству. Воспитание театром формирует мировоззрение детей, эстетический вкус, пробуждает самостоятельное и независимое мышление.

Но это не единственная сильная сторона театрального образования. Гораздо важнее, что театр помогает социальной и психологической адаптации детей, их личностному росту. Помогает активизировать затрудненные процессы общения, сделать их радостными и плодотворными. Сценическая деятельность базируется на единстве коллективного взаимодействия и максимальном творческом проявлении каждого исполнителя.

Театр – коллективное искусство. Во-первых, театральная постановка – «продукт» совместной деятельности, требующей концентрации сил каждого учащегося. Во-вторых, разнообразие постановочных задач дает возможность каждому ребенку максимально реализовать свои возможности и способности. В-третьих, театральное творчество богато ситуациями совместного переживания, которое способствует эмоциональному сплочению коллектива. Дополнительные занятия в атмосфере творчества, тесного общения с театральным искусством способствуют развитию не только творческих способностей, но формируют и развивают коммуникативную культуру личности каждого участника, его игровую культуру, формируют его систему ценностей в человеческом общении. Работа в группе укрепляет «чувство локтя», ребенок осознает свою значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности в выполнении каких-либо поручений, обязанностей.

Наряду с этими неоспоримо важными функциями дополнительные занятия в театральном объединении формируют устную речь, развивают ее выразительные и интонационные возможности – в общем, формируют культуру устной и сценической речи; развивают память, формируют художественный вкус ребенка, в целом обогащают его жизнь новыми яркими ощущениями.

Отбор сценарного материала в рамках реализации данной программы обусловлен его актуальностью в воспитательном пространстве школы, художественной ценностью, воспитательной направленностью и педагогической целесообразностью.

Самое главное для педагога в работе с детьми – умение направить ребят на такую деятельность, чтобы они ощущали свою самостоятельность, успешность, удовольствие от творческого процесса, удовольствие от общения друг с другом.

Занятия всесторонне развивают личность детей: они играют на сцене, профессионально играют на музыкальных инструментах, танцуют, учатся выражать свои чувства, своё отношение к своему герою, друг к другу. Именно здесь они проявляют артистичность.

Здесь масса возможностей проявить инициативу, творчески самореализовываться.

Не менее важно, что происходит приобщение каждого ребёнка к общечеловеческим ценностям, созданы все условия для культурного социального развития.

Большое значение имеет приобщение детей к родной отечественной русской культуре, воспитывается любовь к своей Родине – России. Это связано с тем, что все мероприятия обязательно основываются на творчестве русского народа.

Занятие в театральном объединении развивает у детей умение трудиться. Выучить роль, сыграть её так, чтоб понравилась зрителям – это огромный труд... Труд и ещё дисциплина. А костюмы, декорации, репетиции! Сколько сил, времени и труда необходимо!

Положительным в работе является ещё и то, что дети заняты в свободное время. Особенно это важно для ребят асоциального поведения.

Работа театрального объединения невозможна без помощи родителей. Они играют огромную роль в его работе: помогают в оформлении сцены и зала (газет), шьют костюмы детям для спектаклей, снимают видеоролики, дежурят во время спектаклей, концертов. Актерское мастерство- это дружный, сплочённый коллектив единомышленников, которых объединяет стремление к творчеству, к общению, познанию интересного.

По тематической направленности: художественно - эстетическая, ведь театральное искусство синтезирует в себе музыку, литературное творчество, изобразительное искусство, прикладное творчество и другие виды искусств.

Цель программы:

приобщение детей к театральному и музыкальному искусству посредством малых форм театрализации с музыкальным оформлением (литературно-музыкальные композиции, тематические агитбригады, инсценировки, мини-спектакли).

Направлена:

- на развитие активного интереса к различным видам искусства, на формирование умений и навыков: сценического движения, речи, работы над художественным образом, вокального исполнения;

- на формирование творческого коллектива, направленного на воплощение единой цели.
- на ценностное развитие личности в условиях сотворчества и сотрудничества.

В соответствии с целью, поставленной данной образовательной программой, выделяется ряд педагогических задач, которые предстоит решать руководителю в ходе реализации программы;

Задачи:

- Обучать элементарной сценической, исполнительской культуре у детей - членов театрального объединения.
- Развивать творческие способности, возможности памяти, речи, воображения, логического и творческого мышления каждого ребенка.
- Воспитывать гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества. Воспитывать любовь к театральному искусству, к музыке, к поэзии.

Формы занятий:

- обучение
- репетиция
- открытый урок
- спектакль/концерт

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная
- в парах
- групповая
- индивидуально- групповая
- ансамблевая

Театрализованная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- артикуляционная гимнастика
- этюды и импровизация
- задания на актерское и игровое творчество.

Возраст детей:

Программа Актерское мастерство предназначена для участия 8-18 лет, свободный набор учащихся.

Срок реализации программы:

Продолжительность реализации составляет 2 года.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в группах по 15 человек 2 раза в неделю по 2 академических часа и предусматривает 144 часа в учебный год. Занятия проходят на базе ДПЦ Молодость.

Прогнозируемый результат:

Дети всесторонне развиваются. Они играют на сцене, учатся выражать свои чувства, отношение к своему герою. Проявляют инициативу, творчество.

Развивают речь, интеллектуальные, познавательные способности.

Формируется интерес к театральному искусству, музыке, поэзии.

Ребята глубже знакомятся с творчеством русского народа, его традициями, обычаями. Сильнее любят свою Родину – Россию и выражают эту любовь в своих стихах.

Члены кружка отличаются трудолюбием, способны прийти на помощь друг другу. Вместе с родителями шьют театральные костюмы и готовят декорации, оформляют сцену

В ходе реализации образовательной программы обучающиеся получают следующие знания, умения, навыки:

- 1.Интонировать чисто, соблюдая правила пения.
- 2.Читать, грамотно артикулируя.
- 3.Осуществлять разбор сценарного материала.
- 4.Сочинять небольшие отрывки, строфы, импровизировать в конкретном образе.
- 5.Двигаться, говорить, выступать со сцены в роли ведущего, актера, помощника.
- 6.Классифицировать знания о формах и жанрах театральных постановок.

III. Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Культура и техника речи	50	10	30	Наблюдение
2.	Сценическое движение	40	10	29	Этюд
3.	Театральное искусство	32	3	23	Участие в спектакле
4.	Актерское мастерство	22	19	20	Импровизация
	Итого	144	42	102	

IV. Содержание учебного плана.

Занятия в объединении «Актерское мастерство» ведутся по программе, включающей несколько разделов.

Раздел 1 «Культура и техника речи» объединяет игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата, правильной артикуляции, четкой дикции, логики и орфоэпии. В раздел включены игры со словом, развивающие связную образную речь, умение сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы.

Теория: Театральные термины: Этюд, драма, комедия, трагедия, предлагаемые обстоятельства.

Практика: Артикуляционная гимнастика.

Раздел 2 «Сценическое движение» включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие двигательных способностей ребенка, пластической выразительности телодвижений, снизить последствия учебной перегрузки.

Теория: Основные правила поведения на сцене. Виды сценического взаимодействия.

Практика: Игры и упражнения на развитие пластики и снятие физических «зажимов».

Раздел 3 «Театральное искусство» предусматривает не столько приобретение ребенком профессиональных навыков, сколько развитие его игрового поведения, эстетического чувства, умения общаться со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях.

Теория: правила поведения в театре, как зрителя. Запреты для начинающих «артистов».

Практика: Участие в театрализованной постановке.

Раздел 4 «Актерское мастерство» включает осмысление общечеловеческих ценностей с задачей поиска учащимися собственных смыслов и ценностей жизни, обучение культуре общения, нормам достойного поведения (этикет), воспитание эстетических потребностей (быть искусным читателем, зрителем театра), индивидуальную диагностику нравственного развития учащегося и возможную его корректировку.

Теория: Что такое экран внутреннего видения. Этюды. Секреты оценивания персонажа и информации.

Практика: Вхождение в заданный образ.

V. Календарный учебный график

Календарный срок	№	Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Февраль	1	Дыхание. Смешано – диафрагмальное дыхание. Фонационное дыхание.	4	2	2	Комплекс упражнений	Наблюдение
	2	Дикция. Подготовительная артикуляционная гимнастика	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	3	«Всех скороговорок не переговоришь»	2		1	Игровая программа	Наблюдение
	4	Диапазон голоса.	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
Март	5	Голоса и образы.	2	1	1	Комплекс упражнений	Импровизация
	6	Паузы и речевые такты	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	7	Ораторское мастерство. Стили текста.	2	1	1	тренинг	Наблюдение
	8	Чтение прозы.	2	1	1	тренинг	Наблюдение
	9	Особенности чтений стихотворений.	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	10	«Унылая пора, очей очарованье»	1	1	1	Творческий вечер	Творческий отчет
	11	Массаж. Упражнения для языка	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	12	Массаж. Упражнения для губ	1		1	Комплекс упражнений	Этюд

Апрель	13	Дыхательные упражнения со звуком.	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	14	Упражнение для нижней челюсти	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	15	Артикуляционная установка звуков: П., Т, К, Ф, С, Ш., Х, Ч	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	16	Свободное резонаторное звучание	2	1	1	Комплекс упражнений	Тренировка
	17	Игры по развитию языковой догадки	2	1	1	тренинг	Тренировка
	18	Отработка текстов в темпах произнесения.	2	1	1	Комплекс упражнений	Импровизация
	19	Монолог из двух скороговорок	2	1	1	тренинг	Тренировка
	20	Соединение техники речи с мастерством актера	2	1	1	Комплекс упражнений	Импровизация
Май	21	Шумное оформление этюда.	2	1	1	Комплекс упражнений	Тренировка
	22	Нормы орфоэпии	2	1	1	Комплекс упражнений	Тренировка
	23	Подтекст	2	1	1	Комплекс упражнений	Наблюдение
	24	Свобода речевого аппарата	2	1	1	Комплекс упражнений	Тренировка
	25	Искусство убеждать	1		1	беседа	Наблюдение
	26	Дебаты «Театр – правда или ложь»	1		1	дискуссия	Тренировка
	27	Искусство пантомимы	2	1	1	Комплекс упражнений	Этюд
	28	Координация.	2	1	1	Комплекс упражнений	Тренировка
Итого:		144 часа					

VI.Диагностический инструментарий

Повышение художественного уровня самодеятельного театра способствует решению проблем, связанных с улучшением и совершенствованием всех форм и средств творческого и воспитательного процесса в театральных коллективах.

Ведущую роль в выявлении и развитии творческой индивидуальности самодеятельных актеров занимает комплексный тренаж.

Методические рекомендации, предлагаемые здесь для актеров, непрофессиональных и полупрофессиональных коллективов, направлены на развитие специальных способностей расширение диапазона творческих данных. Выявление и развитие творческой одаренности актеров самодеятельного театра имеет свои особенности, и включают в себя:

I. Определение общеличных свойств:

- Морально-психологических установок (мировосприятия, мировоззрения, идейно-политических убеждений);
- Жизненного и профессионального опыта;
- Индивидуально-психологических свойств личности (эмоционально-волевых, интеллектуальных характеристик).

II. Для самодеятельных актеров:

- Эмоциональная возбудимость: способность к мгновенному и непосредственному восприятию событий и предлагаемых обстоятельств;
- Диапазон сценической заразительности, обаяние, мягкость;
- Творческое воображение;
- Способность к импровизации;
- Пластическая выразительность;
- Музыкальные, речеголосовые и ритмические данные;

Основным акцентом в определении степени одаренности являются:

Эмоциональная возбудимость. Способность к мгновенному и непосредственному восприятию событий и предлагаемых обстоятельств и диапазон артистической заразительности – у исполнителей.

Для обнаружения перечисленных способностей применяются три группы художественных тестов теоретического и практического характера. Каждое упражнение, задание. Тест должны нести в себе «вызов». Ставящий испытуемого перед необходимостью раскрытия его творческого «Я».

Критерии и показатели оценки знаний воспитанников.

Прямые:

- теоретический уровень знаний;
- применение полученных знаний на практике;

Косвенные:

- познавательная активность и творческий подход;
- самостоятельность;
- партнёрские отношения при совместной работе.

VII.Методическое обеспечение

Проведение занятий в театральной студии направлена на раскрытие творческих способностей детей.

В основном, проводятся практические занятия, которые строятся в форме театральных постановок, вокальных и танцевальных номеров, подготовки к различным праздникам, литературно-музыкальных композиций.

Вместе с детьми разрабатываются сценарии новогодних сказок-спектаклей, концертов, праздников.

В процессе занятий театрального кружка ребята приобретают знания о театральном и музыкальном искусстве; учиться правильно и красиво говорить, читать стихотворные тексты, уметь читать и создавать сценарии различных сценок.

В ходе репетиционной деятельности ребята получают навыки работы на сцене, познают культуру выступления, поведения на сцене, в ходе выступлений учатся импровизации.

В ходе индивидуальных занятий в малых группах ребята получают навыки работы над художественным образом, учатся улавливать особенности той или иной роли. Учатся искусству перевоплощения с помощью участия в создании элементов декораций и костюмов.

В ходе общения и целенаправленной совместной деятельности ребята получают и развивают в себе навыки делового и неформального общения, как в малых группах, так и в коллективе в целом, получают опыт общения в разных социальных ролях, опыт публичных выступлений перед различной аудиторией.

Воспитательная и творческая работа через работу в малых группах, через творчество и сотворчество воздействует на личность, способствует ее становлению и развитию.

Основными методами реализации данной программы можно считать:

- метод театрализации;
- метод эмоциональной драматургии;
- метод работы «от простого к сложному»;
- игру.

Суть метода театрализации состоит в соединении звуков, цвета, мелодий, интонаций в пространстве и времени, раскрывающих образ в разных вариациях. Благодаря своей социально-педагогической и художественной направленности театрализация выступает одновременно как социально-художественная обработка жизненного материала и особая организация поведения и действия личности в условиях досуга.

Основные формы работы:

1. Мастер – класс – это занятия в игровой форме, где с помощью различных средств метода театрализации будет проходить изучение основ театрального искусства:

- культуры речи;
- сценического движения;
- работы над художественным образом;
- вокальное исполнение.

2. Репетиция – разбор сюжетной линии. Определение ряда сцен, работа над исполнительским планом, работа над сценическим движением – «разводка» сцен.

3. Индивидуальные занятия – работа над художественным воплощением образа, вокальным исполнением или танцевальным номером.

4. Показ спектакля (других форм театрализации) – публичное выступление.

5. Воспитательные формы работы – беседы, посещение театров, совместные праздники, вечера отдыха. Индивидуальная работа с родителями – беседы, консультации, приглашения на выступления.

Различные формы работы направлены на сплочение ребят в один дружный, работоспособный творческий состав, что предполагает разно уровневое общение в атмосфере творчества.

VIII.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Актальный зал
- Танцевальный зал
- Кабинет музыки
- Пианино
- Звуковая аппаратура, микрофоны
- Магнитофон
- Музыкальный центр
- Мультимедийная установка, экран
- Декорации
- Театральные костюмы

IX.План воспитательной работы.

п/п	Месяц проведения	Название мероприятия
1.	Сентябрь	Разговор на тему «Что такое счастье?»
2.	Октябрь	Беседа «Мой дом. Наведу порядок в нем»
3.	Ноябрь	Дискуссия «Россия-Родина моя»
4.	Декабрь	Беседа «Мы в ответе за тех, кого приручили»

5.	Январь	Разговор «Мои обязанности в семье»
6.	Февраль	Красота вокруг нас
7.	Март	Беседа «Хорошо, что есть семья, которая от бед хранит меня»
8.	Апрель	Моя будущая профессия, какой я ее вижу
9.	Май	Героизм нашего народа в годы Великой Отечественной войны

Х. Список информационных ресурсов

- 1.Воловик Т. Педагогика и методика досуга (Текст)/ Т.Воловик , С. Воловик – М. :Просвещение, 2001.
- 2.Классный руководитель: журнал – 2003. -№6,10.
- 3.Смирнов В.И. Воспитание культуры общения на уроках театрального искусства. Г.Н.Новгород, 1993г
- 4.Приложение к журналу «Внешкольное воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи», 2005г
- 5.Кучер Н.И. «Любовь моя театр», 2004г
- 6.Генералова И.А. «Мастерская чувств», 2006г
- 7.Попова Т.И. «Мир вокруг нас», 2000г.

Литература, рекомендуемая обучающимся:

1. Нескучный досуг. Серия «Праздник в школе». М.:Сфера, 2003.
2. Театральная мастерская. Журнал для юношества. М.: Издательство Московского педагогического университета, 2002.
3. Праздник в подарок. Автор-составитель Лакалова М.С.
4. Праздник в школе. Давыдова М.А., Агапова И.А.
5. Игровые праздники и тематические вечера. Скоркина Н.М.

Внебюджет

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детский
(подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПО «Молодость»
Кубасова А.А.
от «01» 09 2022 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности

«Хореография»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Программу разработала и составила:
педагог дополнительного образования
Ризаева Эльмира Владимировна.

г. Казань

II. Пояснительная записка.

Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Все движения выполняются под высокохудожественную музыку (классическую, народную), также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяет развивать в детях эстетический вкус чувства и осуществлять нравственное воспитание.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка, для этого и вводится название – ритмика. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца.

Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у дошкольников способностей.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Новизна программы

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Актуальность программы

Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью

предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика и танец обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-

творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к импровизации, спонтанность, гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

Направление деятельности: художественно – эстетическое.

Педагогическая целесообразность

Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей, является неотъемлемой частью образовательного процесса, в рамках основной образовательной программы

психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, а работа танцевального кружка строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития творческих способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

Главная цель программы: гуманистическая, которая заключается в том, чтобы развивать природную музыкальность ребенка, формировать и развивать творчески активную, эмоционально – отзывчивую, духовно – богатую личность ребенка, а также игровое развитие способности к естественному самовыражению в движениях на основе разнообразной танцевальной культуры.

Задачи программы:

обучающие:

- привлечь внимание детей к богатому и разнообразному миру звуков;
- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

развивающие:

- развивать ассоциативное мышление и воображение;
- развивать чувство ритма музыкальный слух;
- развивать у детей хореографические способности;
- развивать коммуникативные качества у дошкольников.

воспитательные:

- формировать у детей чувство коллективизма и ответственности;
- воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих

В программе используется система деятельности педагога и учащихся в образовательном процессе, построенная на конкретной идее в соответствии с определенными принципами организации и взаимосвязи целей — содержания методов:

- **структурно-логические или заданные технологии** обучения представляют собой поэтапную организацию постановки дидактических задач, выбора способов их решения, диагностики и оценки полученных результатов. Логика структурирования таких задач: от простого к сложному, от теоретического к практическому или наоборот;
- **игровые технологии** представляют собой игровую форму взаимодействия педагога и учащихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки).

При этом образовательные задачи включены в содержание игры.

Процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего дошкольного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ, и объяснение).

Программа реализуется через идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

- **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.
- **Преемственность.** После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.
- **Систематичность.** Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая их в контекст танца. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.
- **«Обучение - творчество».** Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Б.В. Асафьев, говоря о музыкальном творчестве детей, считал, что с ними необходимо начинать импровизировать, как только у них накопится некоторое количество слуховых впечатлений. Аналогичный подход применим и к танцевальному творчеству дошкольников, к которому их необходимо побуждать уже на самых ранних этапах обучения танцу.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

На основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций [СанПиН 2.4.1.3049-13](#), была определена возрастная категория детей

участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 4-7 лет (дошкольный возраст).

4-5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

5 – 7 лет

В этом возрасте ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Формы и режим занятий

Форма обучения: на каждом занятии используются различные формы работы, сочетаются подача теоретического материала и практическая работа.

Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга. Проведение каждого занятия требует от педагога не просто тщательной подготовки и владения материалом, но и особого творческого настроения, способности увлечь своих воспитанников и одновременно направлять их во время занятия к достижению поставленной цели.

Продолжительность одного занятия:

в средней группе - 20 минут

в старшей группе- 25 минут

в подготовительной-30 минут

Прогнозируемая результативность

К концу учебного курса воспитанник будет знать:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать движения, изученные по программе.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений дошкольников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Формой подведения итогов, реализации программы дополнительного образования является: открытое занятие в конце учебного года, выступление на праздниках, развлечениях. Проверка усвоения материала проводится в течение учебного процесса в форме индивидуальной и совместной деятельности обучающихся по полугодиям.

III .Учебный план

возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебн. недель	Всего часов	Формы контроля	
				выступления	Открытый урок
4-5лет	2	36	72	2	1
5-6 лет	2	36	72	2	1

IV. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Азбука музыкального движения	2	8	10
3	Основные виды движений	6	19	25
4	Пространственные перестроения	4	16	20
5	Простые элементы танца	6	10	16
7	Итого:	19	53	72

V. Содержание программы

Образовательные задачи:

- совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки);
- ориентировка в пространстве через исполнение игровых этюдов;
- изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- формирование внимания;
- формирование эмоционального восприятия и развития музыкальной памяти.

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие воспитанников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

Вводное занятие

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения на занятиях и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

Азбука музыкального движения

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверх, вниз, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков.
- *Упражнения для рук и кистей.* Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч.* Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *«Птичка»* - оттянутый носок вперед, в стороны.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу».* Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- *Логика поворотов вправо и влево.* Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями.

- Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.
Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).
Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,
Как лента по земле скользит,
А мы движение такое,
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,
 Ловит клювом лягушат,
 И так стоять совсем не трудно
 Для нас, для тренированных ребят.
Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).
Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)
Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,
 Хочет ветку наклонить,
 Понаблюдав за ним немножко
 Мы все движенья сможем повторить.
Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).
Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,
 Мартышку надо уважать
 Ведь обезьяны наши предки,
 А предкам детки, надо подражать.
Раз, два, три – ну-ка повтори.
Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- *Этюд, имитирующий действия человека.*
 Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)
 у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).
 захотелось бабке («бабка» надевает косынку)
 искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).
 Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).
 Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

Основные виды движений

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полу пальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

Рисунки танца. Пространственные перестроения.

Понятие пространственных перестроений.

- Круг.

- лицом и спиной;
- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- *Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.

Пальчиковая разминка

Помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев и ладоней. Разучивание при этом забавных стишков, прибауток развивает детскую память и речь.

- **Бабушка очки надела и внучаток разглядела.**

Соединить большой и указательный пальцы каждой руки отдельно в «колёсико», приложить к глазам и посмотреть в «очки».

Ти-ти-так, ти-ти-так - так ходики стучат

Все пальцы собраны в кулачок, указательные пальцы поднять вверх и покачивать ими вправо, влево.

Туки-так, туки-так - так колёса стучат.

Пальцы обеих рук широко раздвинуть, ладони прижать друг другу, выполнять скользящие движения ладонями от себя, к себе не отрывая, их друг от друга.

Туки-ток, туки-ток- Так стучит молоток.

Сжать пальцы в кулаки и стучать кулачками друг о друга.

Мы платочки постираем, крепко- крепко их потрем.

Пальцы сжаты в кулаки, тереть кулак о кулак.

А потом повыжимаем очень крепко отожмем.

Выполнять движение «выжимаем белье».

А теперь мы все платочки так встряхнем, так встряхнем.

Пальцы свободные, выполнять легкие движения кистями вверх-вниз.

А теперь платки погладим, мы погладим утюгом.

«Гладим белье» кулачком одной руки по ладони другой.

А теперь платком помашем и с ним весело попляшем

Выполнять движения фонарики

Наша бабушка идет

Хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой рукой.

И корзиночку несет

Пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки.

Села тихо в уголочек

Положить руки на колени.

Вяжет деточкам чулочек

Выполнять движения имитирующие вязания на спицах.

Вдруг котята прибежали и клубочки подобрали.

Мягкими кистями рук выполнять движения «кошечка»

Где же, где ж мои клубочки,

Развести руки в стороны.

Как же мне вязать чулочки?

Выполнять движения «вязание на спицах».

Как на нашем на лугу.

Пальцы широко расставлены, легкие движения кистями, ладонями вниз.

Стоит чашка творогу.

Пальцы прижать друг к другу и соединить руки так, чтобы получился большой круг, локти приподнять.

Прилетели две тетери.

Помахать кистями рук как крыльями.

Поклевали.

Соединить большой и указательный пальцы на обеих руках (клюв), покачать кистями.

Улетели.

Помахать руками.

Простые танцевальные движения (совершенствование естественных движений)

1. Виды шагов:

- а) спокойная ходьба - амплитуда и длина шага не большая;
- б) шаг на полу пальцах;
- в) крадущийся шаг.

2. Топающий шаг – поочерёдные притопы правой, левой ногой на месте, и с продвижением вперёд.

3. Боковой приставной шаг - на «раз» - шаг вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.

4. «Пружинки»

5. Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

6. Движение рук - круговые вращательные движения руками, «Кошкины коготки».

7. Поднимание и опускание плеч

8. Сокращение и вытягивание стопы

9. Наклоны корпуса - вперёд и в сторону

10. Наклоны головы - вперёд (поклоны)

11. Основные движения:

- а) «Ножницы»
- б) «Пружинки»
- в) «Крестик»
- г) «Боковой галоп»
- д) «Гармошка»
- е) Прыжки на двух ногах
- ж) Притопы в русском характере
- з) Поочерёдное открывание ног вперёд на каблук.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- ходьба по кругу друг за другом;
- врассыпную - круг;
- круг - его сужение;
- круг – движение со сменой направления;
- построение в пары.

Исполнение игровых этюдов: на выбор педагога

VII. Диагностический инструментарий

Методы диагностики личностного развития учащихся:

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.

Виды и формы контроля освоения программы:

- текущий (после каждой темы);
- итоговый (в конце учебного года).

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации «хореография», а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

VIII. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- Музыкально-дидактические игры;
- комплексы пальчиковой гимнастики;
- CD диски с записями классической, народной музыки;
- CD с детскими песнями;
- электронные аудиозаписи и медиа – продукты;
- методическая литература

. Материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Хореографический зал;
- музыкальный центр;
- колонки;
- мультимедийная аппаратура;
- телевизор.

II. Условия реализации программы.

Прохождение материала опирается на следующие принципы:

- постепенность в развитии природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;

Изучается материал от простого к сложному.

Педагог может уменьшать или увеличивать объем и степень технической сложности материала, использовать в постановочной деятельности, как номера «золотого» фонда коллектива, так и собственные творческие работы, в зависимости от состава группы, условий конкретной работы и задач на данный период.

Музыкальное оформление и подбор музыкального материала зависит от задач и содержания занятия. Музыкальный репертуар следует составлять с учетом возрастных особенностей музыкального восприятия учащихся.

Материально-техническая база

1. Хореографический зал, оборудованный зеркалами и балетными станками – 53м.
- 2Раздевалки
- 3Музыкальные инструменты: отсутствуют
- 4Музыкальный центр.
- 5Телевизор.
- 6Видеомагнитофон.
- 7Гимнастические ковры – для каждого ребенка.
- 8Реквизиты:
 - обувь; юбки; платки; головные уборы; мячи и др.

Х. Список информационных ресурсов.

Список литературы.

1. Вераксы Н.Е. От рождения до школы. Примерная основная общеразвивательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и поп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с. - ISBN 978-5-86775-813-4.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности:
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
6. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.

Законодательные материалы:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. [СанПиН 2.4.1.3049-13](#);
4. Письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Внебюджет

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детский
(подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от 01. 09. 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
Кубасова А.А.



**Дополнительная
образовательная программа
художественно-эстетической направленности
по программе**

«Фитнес»

Срок реализации 1 год

Программу составила
педагог дополнительного образования:
Ризаева Эльмира Владимировна

г. Казань

II. Пояснительная записка

Фитнес (пилатес) представляет собой тщательно подобранную систему из более чем 500 упражнений. Это сбалансированное сочетание силы и гибкости. Фитнес (пилатес) улучшит Ваше умственное и физическое здоровье, повысит гибкость и укрепит мышцы. Хотя изначально этот метод использовался для реабилитации больных, прикованных к постели, сегодня пилатес является излюбленным видом тренировки для танцоров, гимнастов и т.д.

Программа подходит как для детей, так и для взрослых. Возраст от 14 лет и старше.

Актуальность программы – направлена на то, что Пилатес является комплексом тренировок, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. Кроме того, пилатес улучшает кровообращение и помогает укрепить тело. Родители могут заниматься с детьми, что делает поход на тренировку семейным увлечением.

Цели и Задачи:

- улучшение физического и душевного состояния;
- здоровые кости и суставы;
- улучшение осанки и координации движений;
- улучшение кровообращения;
- способствует похудению;
- повышение тонуса и иммунитета;
- Улучшение самочувствия и эмоциональный настрой.

Формы и методы проведения.

Форма работы- групповая, индивидуальная. Группа рассчитана до 8 человек.

Тренировка Фитнес- Пилатес длится 50-60 минут, упражнения выполняются под медленную музыку и состоит из трёх частей:

- I. **подготовительная часть:** предназначенная для разогрева мышц и подготовки их к основной части
- II. **основная силовая часть** с применением специального оборудования (фитбол, изотоническое кольцо, резиновые эспандеры и т.д.)
- III. **заключительная часть** – растяжка и расслабление.

Методы

1. Метод дифференцированного подхода;
2. Наглядный;
3. Частично-поисковый

Упор в методе Пилатеса делается на растяжку и проработку глубоких мышц. Все упражнения выполняются медленно, плавно переходя из одного в другое. Большое значение придаётся правильному дыханию, это основа любого упражнения Пилатеса. Оно помогает очистить кровь, насытить её кислородом. А «обновлённая» кровь активизирует и «подстёгивает» все процессы в организме.

Заключение

Польза от **занятий пилатесом** столь велика и многогранна, что для её описания понадобилась бы отдельная книга. Каждый неизбежно найдёт для себя новые грани этой системы.

Сегодня по методу Пилатеса занимаются во всём мире. Каждый человек, изучающий этот метод управления телом, узнаёт для себя что-то новое и в то же время сам обогащает его.

Занятия пилатесом дадут вам контроль над организмом, и, следовательно, над жизнью!

III. Учебный план.

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Разминка. Дыхательные упражнения	28	11	27	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
5.	Основная -силовая часть	32	10	12	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
6.	Заключительная , Расслабляющая	12	2	10	Этюд, импровизация, выступление, наблюдение
	Всего	72	23	49	

IV. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткие сведения программе «Пилатес».	1	1	-
2	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	1	1	-
3	Дыхательные упражнения	6	1	5
4	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	10	-	10
5	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: - укрепление мышц спины; - укрепление боковых мышц туловища; - укрепление мышц брюшного пресса.	6 6 8	-	20
6	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	10	-	10
7	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	6	-	6
8	Развитие эластичности мышц туловища	6	-	6
9	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	4	-	4
10	Профилактика плоскостопия.	3	-	3

11	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	5	-	5
	Всего часов:	72	3	69

V.Содержание программы.

1.Краткие сведения программе «Пилатес».

В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. С тех самых пор и возникло направление пилатеса, которое обрело колоссальную популярность в последние 10-15 лет.

Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

2.Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.

Опорно-двигательный аппарат, его строение, мышцы, их значение. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)). Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. Полезные продукты и вредные.

3.Дыхательные упражнения

Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.

Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

4.Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

5.Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)

6.Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

7.Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

8.Развитие эластичности мышц туловища.

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.

9. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе.

10. Профилактика плоскостопия.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

VII. Диагностический инструментарий.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

Прогнозируемые результаты

В результате освоения программы учащийся научится:

- контролировать и координировать своё тело;
- укрепит своё здоровье
- улучшит осанку

Польза от **занятий пилатесом** столь велика и многогранна, что для её описания понадобилась бы отдельная книга. Каждый неизбежно найдёт для себя новые грани этой системы.

Сегодня по методу Пилатеса занимаются во всём мире. Каждый человек, изучающий этот метод управления телом, узнаёт для себя что-то новое и в то же время сам обогащает его.

Занятия пилатесом дадут вам контроль над организмом, и, следовательно, над жизнью!

VIII. Методическое обеспечение.

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по пилатесу. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей человека, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

Практический метод – ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, репетиция.

Наглядный метод обучения – является одним из основных в программе обучения пилатес, т.к. именно через показ упражнений, правильного выполнения заданных упражнений, происходит освоение и познание данной программы.

Упор в методе Пилатеса делается на растяжку и проработку глубоких мышц. Все упражнения выполняются медленно, плавно переходя из одного в другое. Большое значение придаётся правильному дыханию, это основа любого упражнения Пилатеса.

Оно помогает очистить кровь, насытить её кислородом. А «обновлённая» кровь активизирует и «подстёгивает» все процессы в организме.

IX. Условия реализации программы.

Для организации и эффективного проведения образовательного процесса необходимо иметь:

Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум, ковровое покрытие);

Раздевалка для обучающихся;

Наличие специальной танцевальной формы (купальник, балетные тапочки, балетную юбочку);

Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);

Музыкальный материал для проведения занятий (нотный материал по ритмическому, классическому и народно-сценическому танцам);

Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;

Наличие музыкальной фонотеки

Материально-техническое обеспечение:

Зал хореографии;

мячи; планки, резинки, кубики

Коврики для йоги;

Музыкальный проигрыватель;

Х.Список информационных ресурсов

Литература.

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах

системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы), e-mail: pk_sandr@list.ru

13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

Е.В. Попова, О.В. Старолавинова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.