

Департамент образования администрации г.Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи г.Томска

Принята на заседании
методического совета
от «26» августа 2019 г.
Протокол № 6



Утверждено
Директор МАОУ ДО ДТДиМ
Гришаева Т.А.
«26» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Бэби-Дэнс»

Возраст учащихся: 3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Ротань Е.А., Лаптев С.А.,
педагоги дополнительного образования

г.Томск, 2019

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающим широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а также положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего и приобщать к здоровому образу жизни.

Baby dance - это раннее танцевальное развитие ребенка, основанное на обучении основным танцевальным шагам, развитии координации и чувства ритма, тренировке мышечной памяти, а также приобретении ребёнком хореографических навыков. Baby dance – это уникальные занятия художественной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевального шоу.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия танцами дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, Baby dance – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Актуальность

Как известно, ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети больше времени уделяют планшету, компьютеру, телевизору, чем подвижным играм во дворе, поэтому физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. Данная программа востребована родителями и интересна самим воспитанникам.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. Baby dance развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса ДТДиМ и разработана на младший и старший дошкольный возраст. Образовательная программа Baby dance направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

Адресат программы – дети в возрасте 3-5 лет.

Возрастные особенности: Основной педагогической задачей на данной ступени обучения является развитие интереса к танцевальному творчеству, занятиям спортивным танцем, познанию, совместной деятельности, выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники танцевальных движений.

В организации занятий с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать основные физические и психические особенности данного периода детства. На данной возрастной ступени дети отличаются высокой активностью, что создает благоприятные возможности развития их самостоятельности и инициативы. В общении со сверстниками и взрослыми дети способны сознательно соотнести свое поведение с поведением сверстников, оценить их и свои возможности, помочь сверстнику и взрослому, согласовывать с ними свои действия, направленные на достижение общей цели. Для ребенка очень важной является оценка взрослого в отношении его поступков, результатов деятельности. Основным видом деятельности является игра. Благодаря использованию на занятиях игровых элементов, ситуаций у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Объем и срок реализации программы

Количество учебных часов в год – 136 часов.

Программа «Бэби-Дэнс» («Baby dance») рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения дети возраста 3-4 года

2 год обучения дети возраста 4-5 лет

Режим занятия:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут.

1.2. Цель и задачи программы - разностороннее физическое и творческое развитие детей средствами хореографического искусства.

Обучающие:

- обучить детей основам хореографии.
- сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- научить выразительности и пластичности движений.
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- сформировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- сформировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- сформировать интерес к танцевальному искусству;

- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Формы, методы и средства реализации программы:

Формы:

индивидуальная;
 групповая;
 выступление;
 конкурс;
 работа с родителями.

Методы:

словесные (рассказ, беседа, объяснение,);
 наглядные (метод иллюстраций, метод демонстраций);
 практические (упражнения, практические работы);

Средства:

учебные видео ролики;
 печатные пособия;
 объемные пособия.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика .	20	2	18	Беседа, творческая работа
2	Партерная гимнастика.	40	4	36	Беседа, наблюдение
3	Развивающие танцы.	40	4	36	Беседа, наблюдение
4	Allegro (Прыжки).	20	2	18	Беседа, наблюдение
5	Закрепление пройденного материала	16	0	16	Наблюдение, творческая работа
	Итого	136	12	124	

Содержание программы

Теоретические занятия.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий игроритмики, партерной гимнастики, allegro.

1. Игроритмика .

Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения любых направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

I) Комплекс упражнений сидя на полу:

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы
- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы
- «Солнышко»

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

- «Чемоданчик»

Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»
- «Гармошка»

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

Упражнения на пресс:

- поднятие ног
- «Велосипед»

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

- «Берёзка»

3. Развивающие танцы.

Небольшие танцы основанные на нескольких простых движений, под музыку из детских мультфильмов либо подобранную педагогом из репертуара соответствующего возрасту обучающихся.

«Танец про ножку», «Арбузики», «Прыг скок», «Цыплята», «Танец узнай животное», Элементы танца полька (хлопки в ладоши по коленям). Танцы могут исполняться как одному, так и в паре.

4. Allegro. (Прыжки).

Простые прыжки на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на две по диагонали.

5. Закрепление пройденного материала.

Повторение ранее изученных комбинаций и упражнений детьми самостоятельно.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика	10	2	8	Беседа, творческая работа
2	Партерная гимнастика.	16	2	14	Беседа, наблюдение
3	Развивающие танцы с элементами эстрадного, современного, народного танца.	24	4	20	Беседа, наблюдение
4	Элементы классического танца.	20	4	16	Беседа, наблюдение
5	Элементы танца полька.	20	4	16	Беседа, наблюдение
6	Работа с предметом.	8	2	6	Беседа, наблюдение
7	Allegro (Прыжки).	10	2	8	Беседа, наблюдение
8	Акробатические упражнения	12	2	10	
9	Закрепление пройденного материала.	16	0	16	Наблюдение, творческая работа
	ИТОГО	136	22	114	

Содержание программы

Теоретические занятия.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий элементы классического танца, работа с предметом, акробатические упражнения, allegro.

1. Игроритмика

Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

2. Партерная гимнастика

Значение упражнений партерной гимнастики:

- Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.
- Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.
- В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Комплекс упражнений лёжа на животе:

Упражнения для развития гибкости

«Окошечко»

«Змейка»

«Лягушка»

«Самолётик»

«Корзинка»

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик» в парах

Ноги по сторонам

«Бабочка» в парах

«Полушпагат»

«Шпагат»

3. Развивающие танцы с элементами эстрадного, современного, народного танца.

Небольшие танцы, танцевальные этюды основанные на простых движений, взятых из эстрадного, современного, народного, бального танца(танец «Диско», «Блюз», танец «Пингвинов», «Маша и Медведь», «Новогодняя полька», на усмотрение педагога). Музыка используется из детских мультфильмов, либо подобранная педагогом из репертуара соответствующего возрасту обучающихся. Возможно использование современной музыки.

4. Элементы классического танца.

Изучение позиций рук классического танца, позиций ног классического танца на середине зала и возле станка. Изучение деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Изучение батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

5. Элементы танца полька.

Знакомство с элементами танца польки: галоп по кругу по одному, в паре в позиции лодочка; подскоки по кругу по одному, в паре в позиции давай дружить; движения носок каблук, точка точка и прыжок, прыжки в повороте; комбинирование этих элементов между собой. Создание танцевальных комбинаций.

6. Работа с предметом.

Знакомство с композициями работы с использованием предмета, танцевальные этюды с использованием гимнастических мячей, палок.

7. Allegro (Прыжки).

Простые прыжки на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на две по диагонали. Изучение более сложных прыжков. Прыжок свечка, прыжок с поджатыми ногами, разножка, лягушка. Комбинирование прыжков между собой.

8. Акробатические упражнения

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

9. Закрепление пройденного материала.

Повторение ранее изученных комбинаций и упражнений детьми самостоятельно.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники научатся (знать и уметь):

1 год обучения

- слышать педагога, не отвлекаться и выполнять его задания
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку,
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- уметь хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

2 год обучения

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях ДТ;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- овладеет техникой танцевальных элементов.
- научится выражать мысли, чувства, различные эмоциональные состояния своего героя через жесты, мимику, пластику.
- разовьют мышечную, зрительную и музыкальную память, а также координацию движений.
- научится аккуратности и дисциплинированности.
- приобретут опыт коллективного взаимодействия.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Продолжительность каникул
1 полугодие	15 недель	09 сентября	С 21.12 по 12 января
2 полугодие	19 недель	13 января	С 25 мая по 06 сентября.

Продолжительность учебного года – с 09.09.2019 по 24.05.2020 – 34 учебные недели

2.2 Методическое обеспечение

В основу программы положены следующие **методические принципы**:

- единства обучения, воспитания и развития,
- принцип наглядности,
- принцип последовательности и системности,
- принцип индивидуальности,
- принцип развития,
- принцип результативности.

Учебно - методическое обеспечение:

- программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования.
- танцевальный реквизит.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли и др.

Методические рекомендации:

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся.

2.3 Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение:

- просторный зал для тренировок с деревянным полом, станком
- сценическая площадка для выступлений
- специальная тренировочная одежда и обувь
- магнитофон

-информационное обеспечение

- аудио-, видео-, фото-, музыкальное сопровождение.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

2.4 Формы контроля и аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды **контроля обучающихся**:

1. Текущий (проводится в течение учебного года посредством наблюдения).

2. Промежуточная аттестация включает в себя проверку интегрированных результатов качества освоения дополнительной общеразвивающей программы. Результаты усвоения материала обучающимися отражаются в Карте результативности.

3. Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения дополнительной программы с фиксацией в протоколе результатов (см. Приложение №2).

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги и родители. Подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, фото.

Формы и демонстрации образовательных результатов:

конкурс, открытое занятие, отчет итоговый.

2.5 Оценочные материалы

Карта результатов учащихся

ФИО.	Знает музыкальную и хореографическую терминологию			Умеет равномерно распределять расстояние в построениях			Выполняет хореографические движения под музыку			Сформирована правильная осанка, натянута нога		
	н\г	с\г	к\г	н\г	с\г	к\г	н\г	с\г	к\г	н\г	с\г	к\г

Условные обозначения: «5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно, «2» - неудовлетворительно.

Оценка «5» («отлично»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

Оценка «4» («хорошо»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- неточное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- недостаточное эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;

- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- незнание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Рекомендуемая литература

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 гг.
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Гигиенические требования к условиям обучения в учреждениях дополнительного образования: Сан Пин 2.4.4. 3172-14.
7. Конвенция ООН «О правах ребенка». - М., 2005.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию.

Литература для педагога:

Список литературы

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
5. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
6. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
7. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
8. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени» - редакция журнала «Балет», 2009г.
9. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. 12.
10. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.

11. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
12. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
13. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

Литература для родителей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
4. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998).