

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Москвы «Детская школа искусств № 10»

Утверждаю:

Директор

ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"



Е.С.Филистад

31 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
эстетической направленности

"Хореографическая студия "Горошина"

Учебный предмет: Пластика

Составитель программы:
Ушанова Ольга Владимировна -
преподаватель ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"

МОСКВА 2020

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание предмета

- *Учебно-тематический план и содержание тем.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Список литературы и средств обучения

- *Список рекомендуемой методической и учебной литературы;*
- *Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета его место и роль в образовательном процессе

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

Организация дошкольного образования при хореографических отделениях в школах искусств ставит своей целью подготовку детей к основному процессу обучения хореографии. Занятия в таких подготовительных классах способствуют общему физическому развитию ребёнка, дают возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения, выявить их танцевальные способности.

Предмет «Пластика» является важным фактором в приобщении подрастающего поколения к занятиям хореографией и стимулом в дальнейшем развитии до профессионального хореографического образования.

Предмет Пластика является одним из составляющих процесса обучения в детской хореографической студии. В условиях дополнительного образования пластика играет большую роль в развитии личности ребенка, его внутреннего духовного мира и внешнего облика.

В основе данной программы: «Программа для подготовительных классов хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств», составитель В. П. Сердюков (1981г.), «Ритмика и танец. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств», составитель С. Е. Бахто (1984г.) Поскольку требования времени и запросы общества изменились в настоящее время, возникла необходимость адаптировать эти программы с учётом современного взгляда на предмет.

Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 2 года обучения в Детской хореографической студии, возраст детей 5 - 7 лет.

Объём учебного времени

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Пластика» не предусматривает самостоятельную работу учащихся. Урок проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут). Учебная нагрузка распределяется следующим образом:

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени	Всего часов
----------------------	--------------------------	-------------

	1 год обучения		2 год обучения		
	1	2	1	2	
Полугодия	16	20	16	20	72
Количество недель	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия	-	-	-	-	
Самостоятельная работа	16	20	16	20	72
Максимальная учебная нагрузка					

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Групповые занятия (от 11 человек в группе) и мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек) в зависимости от наполняемости классов.

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы. Гармоничное развитие индивидуальных способностей детей посредством хореографии.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение основным навыкам хореографии.
- Обучение основам взаимодействия в коллективе.

Развивающие:

- Развитие творческого мышления.
- Развитие индивидуальных способностей.
- Развитие эмоциональной выразительности.

Воспитательные:

- Воспитание эстетического и художественного вкуса.
- Воспитание грамотного восприятия музыкального и танцевального материала.

В основу данной программы положена элементарная базовая координация, простейшие движения, доступные для детей в возрасте от 5 лет с постепенным усложнением в течение двух лет обучения.

Обоснование структуры учебного предмета «Пластика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методическое обеспечение

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

- ✓ Практические и теоретические занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- ✓ Принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- ✓ Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- ✓ Принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- ✓ Принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- ✓ Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- ✓ Принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений. Элементов детского танца;
- ✓ Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- ✓ Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- ✓ Принцип доступности и посильности;
- ✓ Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во вне урочной деятельности в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- ✓ Метод активного слушания музыки, когда происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- ✓ Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- ✓ Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- ✓ Метод практического обучения, когда учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- ✓ Комментирование;
- ✓ Инструктирование;
- ✓ Корректирование.

Материально-технические условия реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- ✓ Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- ✓ Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ✓ Аккомпанемент концертмейстера;
- ✓ Музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- ✓ Специальная форма и обувь для занятий.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план 1 года обучения

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
Раздел №1. Основные понятия предмета.	8		
Тема 1.1. Поклон.	2		2
Тема 1.2. Постановка корпуса.	3		2
Тема 1.3. План класса.	3		3
Раздел №2. Упражнения для рук.	8		
Тема 2.1. Упражнения для моторики пальцев.	3		3
Тема 2.2. Упражнения для плечевого сустава.	3		3
Тема 2.3. Упражнение для локтевого сустава.	2		2
Раздел №3. Упражнения для головы.	6		
Тема 3.1. Повороты и наклоны головы.	1		1
Открытый урок.	1		1
Тема 3.2. Сдвигание головы относительно оси позвоночника.	1		1
Тема 3.3. Круговые движения головой.	2		2
Тема 3.4. Координационная работа рук и головы.			
Раздел №4. Упражнения для укрепления суставов ног.	3		
Тема 4.1. Упражнения для голеностопного и коленного суставов.	1		1
Тема 4.2. Упражнения для корпуса.	1		1
Тема 4.3. Координационная работа корпуса и ног.	1		1
Раздел №5. Работа над образностью и ориентировка в пространстве.	11		
Тема 5.1. Рисунок танца.	2		2
Тема 5.2. Работа в парах.	2		2
Тема 5.3. Игры на образ.	2		2
Тема 5.4. Игры на воображение.	2		2

Тема 5.5. Упражнения на расслабление. Открытый урок.	2 1		2 1
Итого	36		36

Содержание программы 1 года обучения

Раздел №1. Основные понятия предмета.

Тема 1.1. Поклон.

- ✓ Наклон головы с полуприседанием по 6 позиции ног, руки на поясе.

Тема 1.2. Постановка корпуса.

- ✓ 2, 6 параллельные позиции ног, основное положение рук – свободно вдоль корпуса.
- ✓ 2, 6 позиции ног, положение рук на талии.

Тема 1.3. План класса.

- ✓ Освоение точек класса, построение линий, «шахматного порядка».

Раздел №2. Упражнения для рук.

Тема 2.1. Упражнения на мелкую моторику пальцев рук.

- ✓ «Когти кошечки» - поочередное сжимание и разжимание пальцев рук отрывисто, резко.
- ✓ «Погладим кошечку» - плавные движения кистями рук вперед – назад.
- ✓ «Бабочка» - кисти рук в скрещенном положении выполняют быстрые подрагивающие движения ладонями.

Тема 2.2. Упражнения для плечевого сустава.

- ✓ «Лебедь» - большие плавные взмахи руками вверх - вниз.
- ✓ «Ветер» - покачивание прямых рук на уровне 3 позиции из стороны в сторону.

Тема 2.3. Упражнения для локтевого сустава.

- ✓ «Винт» - круговые движения рук от локтя на 2 позиции рук в направлении от себя, к себе.

Раздел №3. Упражнения для головы.

Тема 3.1. повороты и наклоны головы.

- ✓ «Окошечко» - наклоны головы вправо – влево к плечам.
- ✓ «Носик вверх» - поднятие головы вверх и опускание вниз.

Тема 3.2. Сдвигание головы относительно оси позвоночника.

- ✓ «Цыпленок» - сдвигание головы вперед по прямой линии и обратно.

Тема 3.3. Круговые движения головой

- ✓ «Колобок» - полу круговые движения головой в разные стороны.
- ✓ «Змейка» - движение головой по зигзагообразной траектории.

Тема 3.4. Координационная работа рук и головы – через положение рук, согнутых в локте, разгибание вверх в 3 позицию одновременно подъем головы вверх, затем опускание головы вниз, руки опускаются вдоль корпуса через положение рук, согнутых в локте. Таким же приемом руки

раскрываются одна в 3 позицию, другая на 2, с одновременным поворотом головы в сторону руки на 2 позиции, так же в другую сторону.

Раздел №4. Упражнения для укрепления суставов ног.

Тема 4.1. Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.

- ✓ «Качели» - перекаты стоп по 6 и 2 позициям с носка на пятку и обратно.
- ✓ «Пружинка» - маленькие резкие полуприседания по 1, 2, 6 позициям ног.
- ✓ «Рисуем круг» - полукруг ногой по полу от себя, к себе носком, затем пяткой.
- ✓ «Золушка» - вынос ноги на пятку, затем на носок вперед, затем в сторону.

Тема 4.2. Упражнения для позвоночника.

- ✓ «Кошечка» - плавные скручивания и раскручивания корпуса вперед и назад.
- ✓ «Цапля» - удержание равновесия, стоя на 1 ноге, другая поднята до колена. Руки на талии или на 2 позиции в стороны.
- ✓ Наклоны корпуса вперед – назад и в стороны с руками на талии, на 2 позиции.

Тема 4.3. Координационная работа корпуса и ног.

- ✓ «Винт» - закручивание попеременно бедер вправо – влево по 6 позиции ног на всей стопе.
- ✓ «Моряк» - шаги из 6 позиции во 2 позицию попеременно с разных ног.

Раздел №5. Работа над образностью и ориентировка в пространстве.

Тема 5.1. Рисунок танца.

- ✓ Понятие рисунка, линия, круг, диагональ, перестроение из рисунка в рисунок.

Тема 5.2. Работа в парах.

- ✓ «Зеркало» - стоя в парах лицом друг к другу повторение движений партнера.

Тема 5.3. Игры на образ.

- ✓ «Медведь и дети».

Тема 5.4. Игры на воображение.

- ✓ «Помогаем маме» - пластическое задание на различные бытовые действия по заданной теме: моем посуду, стираем белье, вешаем шторы и т.д.

Тема 5.5. Упражнения на расслабление.

- ✓ «Ангел» - лежа на полу одновременный взмах рук и ног в стороны.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Содержание	К-во часов	Теория	Практика
Раздел №1. Основные понятия предмета.	8		

Тема 1.1. Поклон.	2		2
Тема 1.2. Постановка корпуса.	3		2
Тема 1.3. План класса.	3		3
Раздел №2. Упражнения для рук.	8		
Тема 2.1. Упражнения для моторики пальцев.	3		3
Тема 2.2. Упражнения для плечевого сустава.	3		3
Тема 2.3. Упражнение для локтевого сустава.	2		2
Раздел №3. Упражнения для головы.	6		
Тема 3.1. Повороты и наклоны головы.	1		1
Открытый урок.	1		1
Тема 3.2. Сдвигание головы относительно оси позвоночника.	1		1
Тема 3.3. Круговые движения головой.	1		1
Тема 3.4. Координационная работа рук и головы.	2		2
Раздел №4. Упражнения для укрепления суставов ног.	3		
Тема 4.1. Упражнения для голеностопного и коленного суставов.	1		1
Тема 4.2. Упражнения для корпуса.	1		1
Тема 4.3. Координационная работа корпуса и ног.	1		1
Раздел №5. Работа над образностью и ориентировка в пространстве.			1
Тема 5.1. Рисунок танца.	2		1
Тема 5.2. Работа с партнером.	2		
Тема 5.3. Игры на образ.	2		
Тема 5.4. Игры на воображение.	2		
Тема 5.5. Упражнения на расслабление.	2		
Открытый урок.	2		
	1		
Итого	36		36

Содержание программы 2 года обучения

Раздел №1. Основные понятия предмета.

Тема 1.1. Поклон.

- ✓ Наклон корпуса от талии по 6 позиции ног, руки на поясе.

Тема 1.2. Постановка корпуса.

- ✓ 1, 2 открытые и закрытые позиции ног, основное положение рук – свободно вдоль корпуса.
- ✓ 1, 2 открытые и закрытые позиции ног, положение рук на талии.

Тема 1.3. План класса.

- ✓ Повторение точек класса, определение диагоналей, построение круга.

Раздел №2. Упражнения для рук.

Тема 2.1. Упражнения на мелкую моторику пальцев рук.

- ✓ «Паучок» - пальцами одной руки выполнять легкие постукивания по всей длине другой, двигаясь от плеча к кисти.
- ✓ «Паучки здороваются» - держа ладони на близком расстоянии друг от друга, поочередно соединять пальцы, начиная с мизинцев или с больших, постепенно ускоряя движение.

Тема 2.2. Упражнения для плечевого сустава.

- ✓ «Мельница» - круговые вращения прямыми руками от себя, к себе, поочередно и вместе.

Тема 2.3. Упражнения для локтевого сустава.

- ✓ «Пират» - поднять руки на 2 позицию, согнув локоть и опустив предплечье вниз, поочередно одной рукой, обеими, затем добавить покачивание руки от локтя в одну сторону, в разные стороны.

Раздел №3. Упражнения для головы.

Тема 3.1. повороты и наклоны головы.

- ✓ Скомбинировать наклоны и повороты в направлении «крестом» (вперед, направо, назад, налево и обратно).

Тема 3.2. Сдвигание головы относительно оси позвоночника.

«Цыпленок» - сдвигание головы вперед по прямой линии и обратно с акцентом от себя, выполняя движение по полукругу в воздухе.

Тема 3.3. Круговые движения головой.

- ✓ «Колобок» - круговые движения головой в разные стороны.
- ✓ «Змейка» - движение головой, начиная с наклона вперед и постепенно понимая вверх, возвращаясь в исходное положение.

Тема 3.4. Координационная работа рук и головы.

- ✓ Руки согнуты в локтях, образуют линию перед грудью, ладони касаются друг друга, выполнить покачивание руками вправо вниз с одновременным поворотом головы вправо с возвращением прямо, затем влево. Затем усложнить разгибанием рук от локтя в момент наклона, сохраняя линию. Далее добавить шаг в сторону в момент наклона.

Раздел №4. Упражнения для укрепления суставов ног.

Тема 4.1. Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.

- ✓ «Велосипед» - стоя на полу пальцах по 6 позиции поочередное опускание стопы на пятку.
- ✓ «Пружинка» - маленькие резкие полуприседания по 2, 6 позициям ног с добавлением шага в сторону.
- ✓ «Ставим точки» - поднять ногу от колена вверх с вытянутым подъемом и опустить на носок вперед, в сторону, с возвращением в 6 позицию, без возвращения в позицию, с добавлением полуприседания на опоре в момент подъема ноги. Так же с опусканием на пятку.

Тема 4.2. Упражнения для позвоночника.

- ✓ Повороты корпуса вправо - влево, удерживая 2 позицию ногами с руками на талии, постепенно добавляя хлопки с увеличением количества от 1 до 4 и уменьшением.

Тема 4.3. Координационная работа корпуса и ног.

- ✓ «Винт» - закручивание попеременно бедер вправо – влево по 6 позиции ног на полу пальцах с увеличением темпа исполнения.
- ✓ «Кукла - марионетка» - прием мультипликации в движениях по заданию педагога.

Раздел №5. Работа над образностью и ориентировка в пространстве.

Тема 5.1. Рисунок танца.

- ✓ «Увеличение» объема пространства в рисунке, «уменьшение». Перестроение из рисунка в рисунок по заданию педагога.

Тема 5.2. Работа с партнером.

- ✓ Освоение понятия синхронности.

Тема 5.3. Игры на образ.

- ✓ «Кем я хочу стать» - создать образ различных профессий движением, позой, мимикой.

Тема 5.4. Игры на воображение.

- ✓ «Дождь и солнце», «Зима и лето». Выполняется в парах, малых группах.

Тема 5.5. Упражнения на расслабление.

- ✓ «Времена года» - лежа на полу представление в воображении отличительных признаков времен года с одновременным внутренним откликом ощущений тела при этом.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы учебного предмета «Пластика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног).
- ✓ Владеть первоначальными навыками движенческой координации
- ✓ Знать простейшие построения фигур.
- ✓ Знать о темпах, динамике, понятия сильной и слабой доли.
- ✓ Уметь владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы.
- ✓ Уметь комбинировать движения.
- ✓ Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую.
- ✓ Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.
- ✓ Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- ✓ Навыки публичных выступлений;
- ✓ Навыки эмоциональной свободой движения.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, практического показа. Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

При разучивании основ постановки корпуса особое внимание следует обращать на природные недостатки телосложения ученика: сутулость, искривления позвоночника, слабость мышц плечевого пояса.

Перед началом любого движения следует требовать подготовки в исходном положении на музыкальное вступление, в конце упражнения нужно выдерживать паузу – окончание движения, таким образом, происходит «воспитание» мышц ребенка.

Движения проучиваются сначала под счет педагога, затем под музыку, соответствующую характеру движения.

Работа в парах на уроках предмета Пластика имеет большое значение развития «общения посредством движения», свободы выражения эмоций.

Содержание учебного материала должно быть представлено в яркой, конкретной, образной форме, позволяющей через игру преобразить напряженную работу, наполнить ее смыслом, эмоциями, таким образом, вызвать интерес – главную мотивацию деятельности детей.

Не следует перегружать детей чрезмерным количеством движений, это отрицательно сказывается на качестве усвоения. Длительное изучение и проработка небольшого по объему учебного материала служит фундаментом для дальнейшего обучения, а разнообразное сочетание простых танцевальных элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

В зависимости от возможностей детей и успешности освоения группой учебного материала к концу обучения рекомендуется объединять освоенные

движения в комбинации и затем составлять из них небольшой этюд, дающий представление о законченной форме танца.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать возрасту учеников, темп должен быть сдержанным, музыкальный размер 2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$ с четким ритмическим рисунком.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С., Калинина Т. – Волгоград, 2018
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2010.
3. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 200
4. Васильева Т. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2018.
5. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2018.
6. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С - П., 2010.

Источники периодической печати:

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008г.

Интернет-ресурсы:

1. www.method-kopilka.ru – методическая копилка учителя;
2. <http://www.klyaksa.net/> - игровые технологии в младшей школе;
3. <http://ru.wikipedia.org/> - википедия – свободная энциклопедия;
4. <http://festival.1september.ru/> - фестиваль педагогических идей «Открытый урок».