

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зонская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Д.В. Павлова /

«30» 08 2024 год

«Утверждаю»

Директор МБОУ Зонская СОШ

 / О.А. Егорова /

Приказ № 73 от «30» 08 2024г



*Дополнительная образовательная программа
танцевального кружка «В мире танца»*

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Количество часов – 102 часа (3 часа в неделю)

Составила: Нехурова Анна Васильевна

С. Зоны, 2024г

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «В мире танца» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2013г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего школьного возраста.

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1-11 классов, рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности,

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия.

У ученика будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.) -формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной культурой;
- эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им;

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий. -адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- активизация сил и энергии к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы

- самостоятельно включаться в творческую деятельность;
- осуществлять выбор вида чтения в зависимости от цели;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).
- Знание классической базы (позиции ног, рук).
- Различать сильные и слабые доли в музыке.
- Добиться полной связи движений с музыкой.
- Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
- Уметь в движениях передать характер музыки.
- Освоить различные танцевальные движения.
- Уметь танцевать 2-3 танца.

У ученика будут сформированы:

-внутренняя позиция ребёнка на основе положительного отношения к школе; включаться в творческую деятельность под руководством учителя.

Получение ребёнком опыта переживания и позитивного отношения к ценностям общества.

-развитие познавательных интересов, учебных мотивов

-уважительное отношение к иному мнению и культуре других народов.

Ученик получит возможность для формирования:

-формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной культурой;

Получение ребёнком опыта самостоятельного общественного действия.

-вносить необходимые коррективы;

-уметь планировать работу и определять последовательность действий.

Целеустремлённость и настойчивость в достижении целей; готовность к преодолению трудностей.

- оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки.

А так же избавляется от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретает общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Цели и задачи реализации программы.

Цели:

развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи:

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы народного танца.
3. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
4. Воспитывать любовь к русским народным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народного танца и развитие умения исполнять русский танец.
5. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

Формы и методы работы.

В процессе обучения используются следующие формы работы:

- теоретические занятия (беседы, изучение истории развития и появления танцев, викторины, чтение литературы),
- практические занятия по хореографии и танцам.

Режим занятий.

Расписание занятий кружка строится из расчета три занятия в неделю. Каждое занятие длится 45 минут. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Промежуточная аттестация – выступление на отчётном концерте

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	19
2	Элементы классического танца	23
3	Элементы русского народного танца	27
4	Элементы бального танца	27
5	Элементы национального танца	15
6	Постановочно – репетиционная работа	25
	Итого	136

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра. 2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3. <u>Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

	<u>4.Комбинации движений классического танца:</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>
4.Элементы бального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u>
5.Элементы национального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u> 2. <u>Основные танцевальные движения.</u> 3. <u>Композиции национального танца (сиртаки)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u> 2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>

Календарно-тематический план

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
<u>Ритмика (19 часов)</u>				
1	Упражнения на дыхание	1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Движения в образах	1		
6	Пантомима	1		
7	Пластичные упражнения	1		
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
11	Ритмические движения	1		
12	Импровизация	1		
13	Ритмические комбинации: этюды	1		
14	Связка танцевальных движений	1		
<u>Элементы классического танца (23 часов)</u>				
15	Постановка корпуса, поклон	1		
16	Позиции рук, ног	1		
17	Приседания	1		
18	Полуприседания	1		
19	Поднимание стопы на полупальцы	1		
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
22	Понятие «Точка»	1		
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1		
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
26	Движения классического танца	1		
27	Этюд	1		
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1		
29	Координация движений рук в исполнении верчений	1		
30	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1		
<u>Элементы русского народного танца (27 часов)</u>				
31	Постановка корпуса, поклон			
32	Танцевальные шаги – с каблука, боковые			
33	Шаг с притопом, бег			
34	Притопы- одинарный, двойной, тройной			
35	Построение в круг.			
36	Движения по кругу			
37	«Ковырялочка»			
38	«Моталочка»			
39	«Гармошка»			
40	Повороты			
41	Прыжки			
42	Комбинации			
43	Построение в фигуры (рисунок)			

44	Отработка движений танца «Плясовая»			
45	Соединение движений танца в комбинации			
46	Постановка танца «Плясовая»			
<u>Элементы бального танца (27 часов)</u>				
47	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон			
48	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»			
49	Свободная композиция (работа в паре)			
50	Изучение движений танца «Вальс»			
51	Отработка движений танца «Вальс»			
52	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации			
53	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок			
54	Постановка танца «Вальс»			
55	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход			
56	Приставные шаги. Прыжки			
57	Повороты			
58	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход			
59	Приставные шаги. Прыжки			
60	Повороты			
61	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»			
62	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации			
63	Постановка танца «Рок-н-ролл»			
<u>Элементы национального танца (15 часов)</u>				
64	Основные положения ног в ирландском танце			
65	Постановка корпуса			
66	Движения ногами			
67	Шаг			
68	Шаг с выносом ноги на каблук			
69	Повороты			
70	Движения ногами в такт музыки			
71	Движения по рисунку танца			
72	Отработка простых элементов танца			
73	Отработка сложных элементов танца			
74	Соединение простых движений в сценический рисунок			
75	Соединение сложных движений в сценический рисунок			
76	Разводка комбинаций			
77	Постановка танца «Ирландский танец»			
<u>Постановочно-репетиционная работа (25 часа)</u>				
78	Танцевальный номер «Поздравляю»			
79	Танцевальный номер «Плясовая»			
80	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»			
81	Танцевальный номер «Сиртаки»			
82	Простые движения танцевального номера			
83	Отработка простых движений			

84	Сложные движения танцевального номера			
85	Отработка сложных движений			
86	Соединение простых движений в комбинации			
87	Соединений сложных движений в комбинации			
88	Соединение движений в комбинации			
89	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок			
90	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок			
91	Повторение элементов изученных танцев			
92	Работа над простыми элементами танцев			
93	Работа над сложными элементами танцев			
94	Работа под счет			
95	Работа с музыкальным сопровождением			
96	Работа с музыкальным сопровождением			
97	Рисунок танцев			
98	Рисунок танцев			
99	Движения по рисунку танцев			
100	Отработка движений			
101	Постановка танцев			
102	Постановка танцев			

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2016. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2013. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2014
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2013.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2017.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2011. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2015.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2017