

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Мичуринск Тамбовской области

Рассмотрена на заседании
научно-методического Совета и
рекомендована к утверждению

Протокол от «15» августа 2017 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1

В.А. Кременецкая

Приказ от «15» августа 2017 г. №



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
«Танцевальный кружок»**
Программа рассчитана на детей 9-11 лет.
Срок реализации программы 3 года.

Составитель:
Титова Елена Викторовна

Мичуринск
2017

Пояснительная записка

Исследования в области социологии, психологии, медицины, педагогики, этнографии и других областей свидетельствует об особой роли искусства в образовании, развитии, воспитании ребёнка, о его целительной силе и здоровьесберегающем значении.

Особая роль в решении этой задачи принадлежит предметам эстетического цикла, в том числе хореографии. Занятия хореографией содействуют развитию музыкальных и танцевальных способностей воспитанников, сформированности их художественного вкуса, выражению через музыку и танец своего творческого начала. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания учащихся – проблемы современного танца. И, наконец, в век бурного технического процесса, в «век гиподинамии» занятия танцами являются резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, улучшается работа сердца, нервной системы, укрепляется психика и происходит развитие психических процессов (восприятия, внимания, воли, памяти, мышления) и общее оздоровление.

К движению под музыку приобщаются как одарённые дети, так и те, кому нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах. Доказано, что двигательные упражнения развивают мозг, позволяют развить эмоции, реализовать энергию.

Занятия хореографией развивают творческие способности, воспитывают вкус, развивают координацию движений и чувство ритма. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.

По мере усвоения пройденного материала усложняется рисунок танца, добавляются новые композиции. Занятия сопровождаются музыкальными произведениями различных жанров: классическая музыка, народные мелодии, современные ритмы, обработка детских песен.

Главное отличие данной программы в том, что она представляет собой интеграцию нескольких направлений танца (классического, народного) скреплённых беседами по истории танца. Сохранение и возрождение народных традиции Тамбовщины – актуальная проблема воспитания духовного богатства личности.

Для реализации этой программы необходимы условия:

- занятия по танцу должны проходить в просторном, светлом и проветриваемом помещении;

- для занятий классическим танцем обувь должна быть мягкой, удобной, не стеснять движений;
- для занятий народно-сценическим танцев необходима жесткая обувь на каблуке;
- форма должна быть свободной;

для девочек: купальник, юбка, лосины

для мальчиков: трико, майка

- волосы аккуратно причесаны.

Все это помогает привить ребёнку элементарные санитарные навыки, учить личной гигиене. В области хореографического преподавания одно из центральных мест занимает музыка. Она помогает определить скорость движений, подсказывает характер движений.

В качестве факультативных занятий учебный процесс дополняет программа «Мир эмоций».

ЦЕЛЬ: Духовное и физическое развитие личности ребёнка в области хореографии, формирование интереса к искусству, художественным традициям своего народа и достижениям мировой культуры.

Достижению этой цели способствует решение следующих задач:

	Образовательные задачи	Развивающие задачи	Воспитательные задачи
1 год обучения	- научить детей правильно красиво ходить; - держать спину; - разучить элементарные ритмичные упражнения и движения на развитие подвижности шеи, рук, коленного и голеностопного сустава.	- развить начальные физиологические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой; - развить чувство ритма, музыкальность ребёнка посредством участия в развивающих играх.	Воспитать - аккуратность; - вежливость; - дисциплинированность; - эмпатию; - коммуникативность.
2 год обучения	- научить детей управлять движением рук, ног,	- продолжить развитие физических данных	- продолжить воспитание выносливости,

	<p>головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание новых более сложных движений; - соединение в небольшие комбинации; - научить ориентироваться в танцевальном зале; - дать понятие «Танцевального рисунка» 	<p>детей, их эмоциональности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение творческих игровых заданий; - развивать критичность и самокритичность. 	<p>вежливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.
3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - создать первое танцевальное произведение; - первый выход на сцену. - научить детей правильно держаться на сцене; - ориентироваться в её пространстве; - научить держать рисунок танца, ровняться правильно общаться с партнёрами по танцу. 	<ul style="list-style-type: none"> - развить способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер. Понимать её содержание; - развить ловкость, точность, координацию движений; - развить гибкость и пластичность, эмоциональную отзывчивость на музыку, образно-игровых движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать чувство ответственности каждого ребёнка за успех общего дела; - бережное отношение к сценическому костюму и реквизиту; - организованность во время репетиций и концертных выступлений.

Форма обучения:

Программа рассчитана на 3 года обучения, на детей в возрасте 5-12 лет и предполагает групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия в хореографическом классе.

Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу (первый год обучения), три раза в неделю по 2 часа (второй год обучения), три раза в неделю по два часа (третий год обучения).

Основные принципы освоения программы:

- «от простого к сложному»;
- «от медленного к быстрому»;
- «посмотри и повтори»;
- «вместе с партнёром»;
- «от эмоции к логике»;
- «от логики к ощущению».

Форма контроля:

Начальная диагностика и контрольное занятие (первый год обучения); контрольное занятие и участие в отчётном концерте (второй, третий год обучения).

Предполагаемые результаты первого года обучения.

Знать	Уметь
Приходить в класс в чистой форме; аккуратно причёсанные волосы; заходя в класс здороваться и спрашивать разрешения; по окончании занятия – прощаться с педагогом; место в классе; понятие «круг».	Красиво и правильно ходить по кругу на всей стопе, полупальцах пятках, высоко поднимая колени; исполнять бег, держать прямо спину, держать правильно руки на поясе; делать упражнения головой, плечами, корпусом, справляться с ритмическим рисунком: «хлопушек», «притопов», различать характеры

	<p>музыкальных произведений: темп, ритм; создать образ под музыку; участвовать в развивающих играх: маленькое приседание «пружинка»; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки , подготовка – поднятие колена до колена; сокращение стопы на полу; шаги с носка на полупальцах по диагонали.</p>
--	---

Предполагаемый результат второго года обучения.

Знать	Уметь
<p>Порядок занятий, правильно и чётко исполнять выученные комбинации; понятие «круг», «линия», «колонка»; разнообразные динамические оттенки; двудольные и трехдольные размеры; музыкальную структуру движения; элементарные правила общения в паре.</p>	<p>Эмоционально правильно передавать образные задания; справляться с нагрузкой партерной гимнастики; выполнять элементарные движения в паре; различать динамику в музыке; хлопки в разном ритме; шаги на пятках, приставной шаг; без на всей стопе паровозик); движения головой в сочетании с любым движением; приседание маленькое и глубокое по бп.; прыжки на двух ногах; из 2п. в б.п. и обратно вместе с руками; ровно и долго стоять на одной ноге; фиксировать положение поднятой ноги; перебаты с носка на каблук; Умеют сами отбивать несложный ритм; приставной шаг, скрестный шаг; шаг с носка; переменный шаг; без с захлестом ног; галоп с правой и с левой ноги по кругу; круговое вращение головой; позиции рук 1,2,3; приседание с прямой спиной; чередование прыжков на двух ногах и по одной по бп.; подскоки на месте и по кругу; выполнять движение «гармошечка», «елочка»; поклон: мальчики: шаг влево – кивок, шаг вправо – кивок; девочки: шаг вправо – приседание, шаг влево – приседание;</p>

Предполагаемый результат третьего года обучения.

Знать	Уметь
<p>Особенности русского танца (хороводы, пляска); правила использования предмета в танце; элементы музыкальной грамоты; правила выполнения движений и последовательность зависимости от сложности упражнений; основные термины классического и народного танцев согласно программе.</p>	<p>Различать и выполнять соответствующие элементы русского танца; выполнять танцевальные элементы и перестроения с предметом (платком, цветком) в руках; различать «хоровод», «пляску»; справляться со сложными заданиями, в которые вводятся элементы русского танца; участвовать в танцевальных номерах; вести себя на сцене и за кулисами правильно; справляться с нагрузкой партерной гимнастики</p>

Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименования тем	Количество часов		
	Теор.	Прак.	Всего
Введение. Начальная диагностика	1	1	2
Образ животных в танце			
1. Имитационные и танцевальные движения для передачи образа животного	2	18	20
2. Танцевальные этюды	2	18	20

Парный танец			
1. Правила поведения в паре, постановка корпуса. Выполнение танцевальных элементов.	2	18	20
2. Правила использования предметов в танце	2	18	20
Контрольное занятие	1	1	2
Итого:	15	129	144

Содержание тем 1 года обучения

Введение. Начальная диагностика.

При наборе детей в хореографическую группу производится начальная диагностика, в ходе которой педагог оценивает физические и музыкальные способности ребят: эластичность стопы, гибкость корпуса, танцевальный шаг, музыкальность, ритмичность движений.

Первый год обучения в хореографическом объединении предполагают освоение элементарных танцевальных движений, развитие и укрепление всего организма ребёнка. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: прослушивание и анализ музыки, упражнения на развитие координации движений в пространстве, развитие танцевальных и физических способностей.

Тема№1 Образ животных в танце

Теория: Имитационные движения, передающие образ животных.

Практика: образ лошадки. Движение ногами - подъем ноги согнутой в колени, удары носком в пол (лошадка стучат копытом), переход с ноги на ногу (упадание) – лошадка скачет. Образ цыпленка – шаги на пальцах, руки на поясе. Курица – на всей стопе, вытянув носок, руки на поясе локти двигаются вперед, назад (машут крыльями). Лягушка – сидеть с ровной спиной на корточках, раздвинув ноги, прыгать на корточках. Заяц – прыгать на двух ногах с прямой спиной, на одной ноге.

Тема №2 Основы народного танца

Теория: Народный танец, характер, особенности.

Практика: 1,2,3 позиции рук. Сложение рук на «полочку». Вынос ноги на каблук, на носок. Притопы, топающий шаг. Подготовка к бегу с захлестом ноги назад, к моталочке. Приставной шаг, скрестный шаг, удары пяткой с последующим подниманием ноги.

Тема №3 Парный танец

Теория: Правила поведения в паре.

Практика: Продвижение в паре по кругу. Выполнение танцевальных движений в паре. Смена партнеров по кругу.

Учетно-тематический план 2 года обучения

Наименование темы	Количество часов		
	Теор.	Практ.	Всего
Основы музыкальной грамотности	3	30	33
Упражнения для развития координации движений	2	33	35
Партерная гимнастика	2	33	35
Танцевальные игры	2	8	10
Основы классического танца	2	43	45
Основы народного танца	2	43	45
Контрольное занятие	1	2	3
Итого:	15	201	216

Содержание тем 2 года обучения

Тема №1. Основы музыкальной грамотности

Теория: Мелодии и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Определение и передача в движении характера музыки (весёлая, грустная), динамические оттенки (тихо, громко). Такт, затакт, музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика: музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на углах, с прыжком. Фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно, танцевальные шаги в образах.

Тема№2. Упражнения для развития координации движений

Теория: Правила движений корпуса.

Практика: Движения руками по очереди: на пояс, к плечам, на пояс, опустить вниз. Повторить, ускоряя темп. Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц; напряжение и расслабление мышц рук; сгибание кистей, поднимание рук вверх, вниз; вращение стопы.

Прыжки на двух ногах из шестой позиции во вторую и обратно. Прыжки с хлопками. Упражнения головы: наклоны головы в стороны, вперед, назад с фиксацией положения головы прямо; повороты головы. Подъем на полупальцы: руки на пояс, шестая позиция ног: 1 такт-подъем, 2 такт-фиксация, 3 такт-спуск, 4 такт-пауза, ковырялочка в сторону.

Тема№3. Партерная гимнастика

Теория: Знакомство с корпусом. Правила выполнения движений, последовательность в зависимости от сложности нагрузки упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышечного аппарата, развития физических данных, а также силы и выносливости (см. Партерная гимнастика 1-3 годов обучения).

Тема№4. Танцевальные игры

Теория: Элементарные правила общения в паре.

Практика: Бабочки, Буги-вуги, Если весело живется, делай так..., Лавата, Гуси и волк, Веселый поезд.

Тема№5. Основы классического танца

Теория: Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция». Упражнения на середине зала вытянутой ногой (bettment tendus): выдвигание ноги вперед по шестой позиции руки на поясе; выдвигание ноги в сторону по первой

невыворотной позиции, руки на поясе. Подъем на полупальцы (releve) на середине зала, руки на поясе, шестая позиция ног.

Практика: позиции ног 1, 3. Положение рук : подготовительное, а поясе, за край юбки (у девочек), за спиной (у мальчиков); позиции рук: 1; постановка корпуса, головы; поклон в ритме вальса $\frac{3}{4}$; повороты наклоны головы; повороты корпуса вправо и влево, ходьба на месте и с продвижениями; полуприседания (деми плие) по 1и 3 позициям; вытягивание ноги на носок (bettment tendus) в сторону, из 1 позиции; подъем на полупальцы по 1 позиции (releve).

Тема № 6. Основы народного танца

Теория: Народный танец – истоки, характер, музыкальное сопровождение, костюм. Сюжеты и темп некоторых танцев, особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика: Русский танец. Позиции рук: 1, 2 , на талии. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.

Хлопки одинарные, двойные, тройные перед собой, скользящие. Боковые приставные шаги по 6 позиции. Боковой галоп «Елочка». Подскоки. Выведение ноги на каблук из свободой 1 позиции, затем в исходную. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке (мужская). Полуприсядка. Полное приседание.

Тема № 7. Контрольное занятие

По окончанию учебного года проводится контрольное занятие, на котором подводится итог умениям, навыкам приобретенных воспитанниками.

Учетно-тематический план 3 года обучения

Наименование темы	Количество часов		
	Теор.	Практ.	Всего
Выразительные средства музыки	3	30	33
Танцевальная азбука	2	33	35
Партерная гимнастика	2	33	35

Танцевальные игры	2	8	10
Основы классического танца	2	43	45
Основы народного танца	2	43	45
Контрольное занятие	1	2	3
Итого:	15	201	216

Содержание тем 3 года обучения

Тема№1. Выразительные средства музыки

Теория: Разнообразные динамические оттенки: тихо, очень тихо, спокойно, громко, очень громко. Предполагается выполнение притопов и хлопков, соответствующих характеру звучащей музыки. Темп (умеренный) метроритм (длительный). Сильные, слабые доли в музыке. Понятие легато (связно) и стаккато (отрывисто). Выполнение плавных или резких движений руками и ногами, головой, корпусом в зависимости от характера музыкального произведения: вступление, музыкальные фразы, заключение.

Практика: Определение и передача в движении характера музыки. Упражнения для развития ориентации в пространстве: положение в парах; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу, в две шеренги, четыре и обратное построение на месте, в продвижении. Упражнения для развития «мышечного» чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в опускание плеч, корпуса. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: веселые барабанщики канатоходцы, цирковые лошадки, кружатся и падают листья, спортсмены, волейболисты, хоккеисты.

Тема№2. Танцевальная азбука

Теория: Тактировать двухдольные и трехдольные размеры. Выразительность и характер движений. Вступительные аккорды. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Музыкальная структура движения: половинный каданс, полный каданс.

Практика: Танцевальные шаги по кругу с носка на всю стопу, поднимая колени вперед, на полупальцах, сгибая ноги в коленях (назад). Галоп (pas chasse в сторону) с остановкой, с ударом по шестой позиции. Шаг польки с переступанием, подскоки на месте. Упражнение для шеи, плечевого сустава, рук, мышц, спины. Подъем на полупальцы (releve) поочередно правой и левой пяток. Упражнения вытянутой ногой (перевод ноги с носка на пятку). Хлопки над головой, хлопки в паре, по коленям, по рукам партнёра. Притоп –

тройной. Прыжки на 2 ногах, из 6 позиции в 4 «Елочка» по 8 раз в каждую сторону. Танцевальные этюды: «Парный танец», «Кукла», «Полька».

Тема №3. Партерная гимнастика

Теория: Правила выполнения движений и последовательность в зависимости от сложности и нагрузки упражнений.

Практика: упражнения для укрепления мышечного аппарата, развитие физических данных, а также силы и выносливости (см. приложение «Партерная гимнастика»).

Тема №4. Танцевальные игры

Теория: Элементарные правила общения в паре, в коллективе. Закрепление знаний, умений и навыков. Материал со сменой движений в зависимости от характера музыки.

Практика: Игра «Тренируем эмоции». Игры народов мира: Швеция - «Последняя пара, вперед!», «Шлагбаум», Индия - «Хромая утка», Танзания - «Лист лимонного дерева», «Волк», «Корзина в фруктами».

Тема №5. Основы классического танца

Теория: Повторение упражнений в более ускоренном темпе. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация рук, ног, головы в движении (тан releve). Прыжки с двух ног на две. Подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног после прыжка. Представление о содержании и сюжете балетов П.И. Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

Практика: деми плие по 1,2,3 позиции при неполной выворотности ног. Темп анденте $\frac{3}{4}$.

Battement teandus по 1 позиции вперед, в сторону, темп людерато $\frac{2}{4}$.

Battement жете – натянутые движения с броском из 1 позиции (неполная выворотность ног), развитие упругости ног в воздухе, легкости и подвижности тазобедренного сустава.

Колющий бросок. Прыжки (cote) по 6 позиции: пор де бра – перегибы корпуса вперед, вправо, влево.

Па курю – мелкий бег на полупальцах, выполняется по прямой невыворотной позиции. Размер $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$. Вращения по 6 позиции на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ круга.

Тема № 6. Основы народного танца

Теория: Игровой фольклор: «Колядки матушки зимы». Народный костюм.

Практика: подготовка к «Верёвочке»: подведение носка работающей ноги до колена опорной и возвращению в позицию. Попеременный вынос ног вперёд на носок «Ножницы», «Ковырялочка» с притопом вперёд, в сторону; шаг с полуприседанием на одной ноге, галоп с потянутой вверх ногой (скачки на коне): Шаг с каблука. Притоп – удар всей стопой. Ход в полуприседании.

Дроби (дробная дорожка), «Гармошка», полная присядка, вращения на подскоках. Элементы белорусского народного танца. Знакомство с танцем тамбовской области: «Матаня».

Хлопушки: хлопки над головой, в паре по коленям, по рукам партнёра. Тройной притоп. Прыжки с поджатыми ногами назад. «Ёлочка» по 8 раз в каждую сторону. «Гармошка».

Полька – маленькие шажки на низких полупальцах по 6 позиции.

Молоточки – удар пальцами в пол: на месте, с продвижением.

Тема № 7. Контрольное занятие

По окончанию учебного года проводится контрольное занятие, на котором подводится итог умениям, навыкам приобретённых воспитанниками.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Разделы программы	Формы занятий по разделам	Приёмы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение	Формы подведения итогов по разделам
Основы музыкальной грамотности	Беседа, музыкальное занятие, путешествие в страну музыки, посещение концерта в музыкальной школе	Словесные, наглядные, практические методы, показ музыкальных инструментов, сигнальные картинки образов	Магнитофон, видео, аудиоматериалы	Контрольное занятие
Упражнения для развития координации движений	Практическое занятие, игра-путешествие в сказку, представление какого-либо образа	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, игровой материал, видео и аудио оснащение	Контрольное занятие
Партерная гимнастика	Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, игровой материал, видео и аудио оснащение	Контрольное занятие
Танцевальные игры	Практическое занятие, игра танец	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, коврики, танцевальный реквизит, сигнальные предметы, спортивный инвентарь, видео и аудио материал	Контрольное занятие
Танцевальная азбука	Практическое занятие, игра-	Наглядные, словесные,	Магнитофон, танцевальный	Контрольное занятие

	танец, игра-путешествие	практические методы	реквизит, спортивный инвентарь, элементы танцевального костюма	показательные выступления, конкурсы
Основы классического танца	Практическое занятие, на балу у Терпсихоры, путешествие в мир танца, беседа об истории балета, экскурсия в хореографическую школу	Наглядные, словесные, практические методы, показ иллюстраций фрагментов из балета	Магнитофон, видео и аудио материал, балетный реквизит	Контрольное занятие, отчетный концерт
Основы народного танца	Практическое занятие, игра-путешествие в мир народного танца, беседа о народном искусстве, игровой фольклор, колядки, посиделки	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, музыкальный реквизит, элементы танцевального костюма	Контрольное занятие, показательные выступления, конкурс

Используемая литература для детей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис – пресс, 1999. – (Внимание: дети!).
2. Жиенкулова Ш. Тайна танца. – М.: Сов. Россия, 1986. – (В помощь художественной самодеятельности).
3. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.

Используемая литература для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Украина, 1985.
3. Захаров Р. Слово о танце. – М.: Мол. Гвардия, 1979.
4. Захаров Р. Искусство балетмейстера. – М.: Искусство, 1954.
5. Захаров Р. Радуга русского танца. – М.: Сов. Россия, 1986. – (В помощь художественной самодеятельности).
6. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1994.