

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО
методическим советом школы
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.



Директор школы
Г.В.Паршукова
30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«В ритме танца»

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Художественная
АДРЕСАТ	10-15 лет (5-9 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (34 часа)
СОСТАВИТЕЛЬ	Ракина Татьяна Витальевна
ДОЛЖНОСТЬ	Педагог дополнительного образования

Визинга, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы ДООП «В ритме танца»: художественная.

Актуальность программы. Танец - это вид искусства, способствующий развитию физических данных, интеллектуальных способностей личности ребенка в целом. Им следует заниматься для развития координации, выносливости и сценической выразительности.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. За долгую историю человечества он постоянно изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца. Знакомство с различными видами танца позволяет понять культуру народа и его духовные традиции. В основе обучения лежат танцевальные упражнения и композиции, элементы классического, народного и современного танцев. Эти движения вырабатывают правильную осанку, выносливость, координацию, танцевальность — все эти качества помогают ребенку уютно чувствовать себя в жизни.

Актуальность данной программы состоит в том, что развитие чувства ритма, такта и координации движения у детей является необходимой составляющей полноценного развития их личности, а также важной частью работы по формированию здорового образа жизни у детей.

Педагогическая целесообразность программы. Реализация программы предусматривает проведение занятий по изучению танцевальных элементов, занятий в игровой форме с использованием музыкальных игр, игровой гимнастики, песенок-инсценировок.

Цели программы.

Основная цель: развитие личности и творческих способностей детей средствами хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить основные элементы классического, народного, современного и эстрадного танца.
2. Познакомить с основными понятиями характера музыки, темпа, ритма и видами танца.
3. Ознакомить с истоками зарождения танца.
4. Добиться правильного и последовательного исполнения движений, исполнения изучаемых танцевальных комбинаций и танцев.
5. Сформировать умение работать на зрителя.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство любви к танцевальному искусству, приобщать к искусству хореографии.
2. Способствовать формированию общей культуры личности ребенка.
3. Воспитывать личностные качества ребенка: трудолюбие, добросовестность, уважение к национальной культуре.
4. Способствовать избавлению от скованности и зажатости, что даст ребенку возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности и окружающем мире.

Развивающие:

1. Развивать физические данные детей (гибкость, выносливость, координацию).
2. Развивать память, мышление, ритм, слух, умение двигаться под музыку и быстро схватывать движения.
3. Сформировать умение взаимодействовать и работать в коллективе, паре.
4. Развить танцевальный шаг, выворотность ног, подъем стопы, устойчивость.
5. Сформировать умения самостоятельно работать с информацией; планировать время на выполнение творческих задач; использовать полученные знания, умения, навыки для

выполнения самостоятельной творческой работы; оценивать достоинства и недостатки собственной работы.

Отличительные особенности программы. Настоящая программа составлена с учетом содержания примерных программ по «хореографическому творчеству», разработанных Институтом развития образования в сфере культуры и искусства. Отличительные особенности программы заключаются в общеразвивающем характере содержания программы и применении игровых технологий. Программа включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения на развитие координации и физической выносливости. В структуру занятия входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, дыхательная гимнастика, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера. Занятие строится по принципу «от простого к сложному», сначала идет разминка, повторение выученного на прошлом занятии, потом разучиваются отдельные танцевальные движения, которые соединяются в связки, что развивает память ребенка и дает ему возможность выстроить из этого набора целый танец.

Формы занятий. В процессе реализации программы предусмотрены следующие формы проведения занятий:

1. Формы аудиторных занятий: учебное занятие, занятие-игра, репетиция, концерт.
2. Формы внеаудиторных занятий (выход за пределы учреждения): концерт.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии - фронтальная, групповая, особое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми.

Режим занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, Продолжительность занятия - 40 мин. Набор детей - свободный.

Возраст детей: 10-15 лет (5-9 класс).

Сроки реализации программы: 1 учебный года, в год - 34 часа.

Начало учебного года - 01.09.2021 года;

Окончание 31.05.2022 года;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДООП «В ритме танца»

личностные результаты

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; - сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека;

- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;

- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю (танец классический, народный, эстрадный, современный);

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН ДООП «В ритме танца»

Основными формами **промежуточной аттестации** обучающихся являются наблюдение, контрольное выполнение движений, выступления на концертах.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в ходе заключительного занятия.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Изучение основных хореографических шагов, ритмика. Игровая разминка.	4		4	
3	Изучение основных хореографических движений на середине зала	6		6	Контрольное выполнение движений
4	Изучение классического экзерсиса	4	0,5	3,5	Контрольное выполнение движений
5	Основные элементы народного танца, народный экзерсис	4	0,5	3,5	Контрольное выполнение движений
6	Движения современного танца	4	-	4	Контрольное выполнение движений
7	Постановочная работа. Отработка танцевальной	4	0,5	3,5	

	композиции.				
8	Репетиции танцевальных композиций	4	0,5	3,5	Контрольное выполнение движений
9	Участие в мероприятиях	2	-	2	
10	Заключительное (итоговое занятие)	1	-	1	
	Итого:	34	3	31	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Введение».

Тема 1.1 Вводное занятие (1 час)

Теория. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятии. Форма. Инструктаж по ТБ, ПДД. Основные виды танца. Основные исторические этапы развития танца (1 час).

Практика. Игра на знакомство (включена в теорию).

Раздел 2. Изучение основ хореографии

Тема 2.1 «Изучение основных хореографических шагов, ритмика. Игровая разминка» (4 часа)

Практика. Игра «Хлопки по кругу» на чувство ритма в музыке. Переменный ход: с ударом; с хлопками разных уровней; остановка ноги впереди и сзади; на полупальцах; приставной шаг. Танцевальные зарисовки на импровизацию, чувство ритма, внимательность (4 часа).

Тема 2.2 «Изучение основных хореографических движений на середине» (6 часов)

Практика. Исполнение подскоков, галопа, перескоков, бега, шагов, польки. Игры на варьирование и комбинирование изученных движений (6 часов).

Тема 2.3 Изучение классического экзерсиса (4 часа)

Теория. Истоки классического танца. Понятие «экзерсис» (0,5 часов)

Практика. Постановка корпуса. Проучивание классических позиций ног и рук. *Demi-plie* по 1-й и 5-й позициям. *Battement tendus* по 6-й и 1-й позициям в сторону, вперед и назад. *Releve* по всем позициям. *Allegro* (прыжки) (3,5 часов)

Раздел 3 Основы танца

Тема 3.1 «Основные элементы народного танца» (4 часа)

Теория. Основные виды мужского и женского народного танца. Танцы народов мира. Русский танец. Связь русского танца с историей народа, с его бытом, обычаями (0,5 часа).

Практика. Основные положения рук. Выворотные и невыворотные позиции ног. Елочка, гармошка. Ковырялочка. Выстукивания. Моталочка. Положения рук в парных и массовых танцах - «цепочка», «круг», «звездочка», «корзиночка». Поклоны (без рук и с руками). Притопы (одинарные, тройные). Шаги с носка и с каблука. «Ключ». Хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные. *Plie* в русском характере. *Battement tendus* с выносом стопы на пятку (3,5 часа).

Тема 3.2 «Движения современного танца» (4 часа)

Практика. Работа головой, плечами. Повороты и вращения. Махи ногой. Растяжка. Контракт, релиз. Упражнения на координацию. Растяжка. Силовые упражнения. Танцевальные комбинации (4 часа).

Раздел 4 Постановочная работа.

Тема 4.1 «Постановочная работа. Отработка танцевальной композиции» (4 часа)

Теория. Выбор и обсуждение будущих постановок, подбор музыки и образа (0.5 часа).

Практика. Постановка концертных номеров. Этюды и комбинации на основе современной лексики. Этюды на середине и комбинации экзерсиса; этюды с элементами народного танца и с элементами современного танца (3.5 часа) .

Тема 4.2 «Репетиции танцевальных композиций».

Теория. Правила поведения на концерте. Подбор макияжа и прически для выступления (0.5 часа).

Практика. Отработка синхронного исполнения номера, наработка музыкальности, эмоциональной выразительности, правильного исполнения движений (3.5 часа).

Раздел 5 Мероприятие

Тема 5.1 Участие в мероприятиях (2 часа)

Практика. Правила поведения на концерте. Участие в классных и общешкольных мероприятиях (2 часа).

Тема 5.2 Заключительное (итоговое занятие) (1 час).

Практика. Концерт (самостоятельная работа: показ номера, этюда). Награждение (1 час).

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола;
- Раздевалка для учащихся;
- У каждого учащегося специальная танцевальная форма: танцевальная обувь (балетки или чешки), футболка, лосины или шорты;
- Коврики для партерной гимнастики;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- Музыкальная фонотека;
- Танцевальные костюмы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

Личностно-ориентированные педагогические технологии. В центре личностно-ориентированной образовательной системы находится учащийся, что, в свою очередь, требует тщательной проработки технологии педагогического процесса, который в максимальной мере учитывал бы особенности и возможности каждого учащегося, создавал условия для раскрытия и развития его потенциальных возможностей. Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье, как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе).

Программа строится на следующих принципах:

1. принцип успеха «Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я - концепция» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира»;
2. принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, чем нравится;
3. принцип связи теории и практики. В ходе изучения теории учащийся выполняет практическую работу, связанную с ней. Теория представлена рассказом педагога о, правилах исполнения танцевальных элементов, образах и сюжете танцевального этюда. Занятия проводятся в форме игры;
4. основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Во время обучения по программе дети проходят путь от

простого к сложному, с учетом опоры на пройденный материал на новом, более сложном творческом уровне.

Приемы и методы организации образовательного процесса и воспитательной работы:

- для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- словесные (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, тренинги для поднятия настроения и снятия напряжения);
- практические (упражнения, музыкально-ритмические игры, упражнения, снимающие напряжение - релаксация, представление, импровизация);
- наглядные (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися).
- система постоянно усложняющихся заданий, которая обеспечивает овладение приемами творческой работы всеми учащимися;
- деятельностный подход в обучении - использование различных тематик, с целью поддержания интереса учащихся, побуждения в нем желания узнать что-то новое, самостоятельно создать продукт своей творческой деятельности.

- для организации воспитательной работы используются следующие приемы и методы:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом (обучение рефлексии), формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал)
- Индивидуально – групповая (организация работы по малым группам);
- Групповая (группы формируются с учетом возраста детей;)

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В данную часть всегда входит поклон, прыжки для разогрева мышц.
2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В данной части обязательно присутствует разминка и упражнения на растяжку.
3. Заключительная часть занятия длится от 5 до 10% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, эмоциональная релаксация. В конце занятия подводится итог.

Литература для педагога:

- Базарова, Н. П.* Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - М.: Искусство, 1983.
- Ваганова, А. Я.* Основы классического танца / А. Я. Ваганова. - Л.: Лань, 2000.
- Васильева-Рождественская, М.* Историко-бытовой танец: учебное пособие / М. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005.
- Лопухов, А. В.* Основы характерного танца : учебное пособие / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2010.
- Минский, Е. М.* От игр к занятиям: развивающие и познавательные игры младших школьников : пособие для учителей / Е. М. Минский. - М. : Просвещение, 1982.
- Пантелеймонова, И. И.* Композиция и постановка танца / И. И. Пантелеймонова. - СПб.: ЛОККиИ, 2008.

Шинкарева, С. Н. Хореографическое искусство как средство воспитания // Дополнительное образование и воспитание. - 2011. - № 1.

Литература для детей и родителей:

Зубкова, Л. Танцуй, кроха / Л. Зубкова. - СПб. : ЛОККиИ, 2005. *Касл, Кейт.* Балет : детская энциклопедия / Кейт Касл. - М. : Астрель, АСТ, 2001. *Макшанцева, Е. Д.* Детские забавы : кн. для воспитателя и муз. руководителя дет. сада. - М. : Просвещение, 1991.

Руднева, С. Д. Ритмика. Музыкальное движение / С. Д. Руднева, Э. М. Фим. - М.: Просвещение, 1972.

Календарно тематический план ДООП «В ритме танца»

Раздел	№ занятия п/п	Тема занятия	Месяц, дата по расписанию, количество часов	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
Вводное занятие (1 час)	1.	Изучение «танца» как элемента культуры	1	
Изучение основных хореографических шагов, ритмика. Игровая разминка (4 часа)	2.	Изучение основ хореографии	1	
	3.	Изучение основных хореографических шагов и элементов в танца	1	
	4.	Позиции рук в классическом танце	1	
	5.	Позиции ног в классическом танце	1	
Изучение основных хореографических движений на середине зала (6 часов)	6.	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	1	
	7.	Plie (полуприседания) во всех позициях	1	
	8.	Grands plie в I, II, V, IV позициях	1	
	9.	battement tendu (выведение ноги на носок)	1	
	10.	Battements tendus jets (маленькие броски)	1	
	11.	Прыжки на I, II и V позициях (temps leve)	1	
Изучение классического экзерсиса (4 часа)	12.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1	
	13.	Позиции и положения рук. Движение кисти.	1	
	14.	Хлопки в ладоши	1	
	15.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	1	
Основные элементы народного танца, народный экзерсис (4 часа)	16.	Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.	1	
	17.	Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседе)	1	
	18.	Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.	1	
	19.	Маленькие броски (battements tendus jetes) с быстрым многократным касание носком пола (picce).	1	
Движения современного танца (4 часа)	20.	«Подбивка»	1	
	21.	«Голубец»	1	
	22.	Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	1	
	23.	Положения рук в парах: под крендель, накрест, окошечко	1	
Постановочная работа. Отработка танцевальной	24.	Разучивание элементов классического танца. Постановочная работа.	1	

композиции. (4 часа)	25.	Разучивание элементов классического танца. Постановочная работа.	1	
	26.	Разучивание элементов классического танца. Постановочная работа.	1	
	27.	Разучивание элементов классического танца. Постановочная работа.	1	
Репетиции танцевальных композиций (4 часа)	28.	Репетиции танцевальных композиций	1	
	29.	Репетиции танцевальных композиций	1	
	30.	Репетиции танцевальных композиций	1	
	31.	Репетиции танцевальных композиций	1	
Участие в мероприятиях (2 часа)	32.	Участие в мероприятиях	1	
	33.	Участие в мероприятиях	1	
Заключительное (итоговое занятие)	34.	Итоговое занятие. Исполнение танцевальных номеров	1	