

Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 212»

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического Совета
ЧОУ «Гимназия № 212»
протокол № 1
от «23» августа 202 4 г.



УТВЕРЖАЮ

Директор ЧОУ «Гимназия № 212»
А.А.Мартьянов
приказ № 212-0-14
от «02» сентября 202 4 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественно-эстетической направленности

«Танцы»

Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:
Парулина П.А.,
педагог ДО

Екатеринбург
2024 год

1. Пояснительная записка

Данная программа по хореографии составлена в соответствии с требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам. Курс проводится в рамках художественно-эстетической направленности.

Обучение в хореографическом кружке – это органичное единство способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования; создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развития способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Стремление к прекрасному, не всегда даже осознано живёт в каждом из нас. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно – эстетического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно- эстетического развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию.

Занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

2. Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

- ☐ Сформировать у ребёнка необходимые двигательные навыки;
- ☐ Развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- ☐ Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала учащихся;
- ☐ Укрепить здоровье и развить физическую выносливость ребенка.
- ☐ Помочь ребенку получить чувство энергетической наполненности, помогающей ему преодолевать физические и умственные нагрузки;
- ☐ Способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса учащихся.
- ☐ Научить импровизировать.

Ожидаемые результаты реализации программы

Данная программа призвана сформировать у воспитанников устойчивый интерес к предлагаемой деятельности, творческим использованием умений и навыков, которые были приобретены на занятиях, в повседневной жизни. В процессе освоения учебным

материалом у воспитанников формируются двигательные навыки, умение владеть своим телом, умение двигаться под музыку или заданный ритм, выразительно и художественно исполнять танец, импровизировать под заданную музыку и под музыку, выбранную самостоятельно.

Проверить, насколько воспитанник смог усвоить необходимые знания и навыки можно на выступлениях как внутри коллектива (отчетные занятия, выступления на концертах внутри студии), так и выездных мероприятиях (отчетные концерты, конкурсы). Проверкой знаний, умений и навыков являются публичные выступления в виде творческих отчетов и концертов.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- наличие широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
- реализация творческого потенциала;
- формирование эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

Регулятивные УУД:

- способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- самовыражение ребенка в движении, танце. **Познавательные УУД:**
- умение соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

- умение решать творческие задачи, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- умение проводить сравнения между музыкальными и танцевальными произведениями по заданным критериям;
- формирование целостного представления о возникновении и существовании танцевального искусства;
- умение различать основные характерные движения некоторых народных танцев. **Коммуникативные УУД:**

- стремление и умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Особую роль в формировании танцевальной культуры детей играет опыт концертных выступлений. Он помогает преодолевать психологические комплексы – эмоциональную зажатость, боязнь сцены, воспитывает волю и дает детям опыт самопрезентации.

Программа рассчитана на обучающихся вторых, третьих и четвертых классов начальной общеобразовательной школы. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 70 часов в год.

Формы организации танцевальной деятельности:

- танцевальные занятия;
- постановочные занятия;
- танцевальные марафоны; - открытые занятия;
- творческие отчеты.

Основной формой работы являются танцевальные и постановочные занятия, которое предполагают взаимодействие педагога с детьми и строятся на основе индивидуального подхода к ребенку.

Используемые приемы обучения:

1. Наглядный:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи);
- наглядно – зрительный (видеозаписи, наглядные объяснения педагога).

2. Словесный:

- беседа о характере музыки и средствах выразительности; - рассказ об образах в танце и музыке.

3. Практический:

- показ упражнений;
- многократное выполнение конкретного танцевального движения.

4. Методические игры.

Содержание программы и музыкальный материал подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребенку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями выбрать свой образовательный маршрут. При наборе детей специального отбора не предполагается.

Параллельно с обучающей и развивающей деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями;

Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления и открытые уроки.

3. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы, правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

2. Знакомство.

Беседа о правильной постановке корпуса. Правила исполнения танцевальных и разминочных упражнений, разминка, знакомство с упражнениями.

3.Выполнение специальных упражнений для развития чувства ритма.

Выполнение упражнений под разный ритм и темп. Самостоятельное воспроизведение заданного ритма хлопками, Движение под заданную музыку.

4.Формирование у учащихся представлений о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами. Работа в парах, индивидуально. Выполнение упражнений на всем пространстве зала, на конкретной территории зала.

5. Выполнение заданий на координацию движений.

Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения стоя на ногах (равновесие, баланс), сидя на стуле (для рук). Синхронные повороты, крутки, прыжки, махи ногами, приседания.

6.Синхронность.

Выполнение одного движения одновременно всеми учащимися. Выполнение одного и того же движения волной, по кругу, зеркально.

7.Музыкально – исполнительская работа.

Развитие навыков уверенного движения. Обработка ритмических оттенков. Работа над снятием мышечного напряжения.

8.Сцендвижение.

Воспитание самовыражения через движение. Умение изобразить настроение в различных движениях и сценках для создания художественного образа. Игры на раскрепощение.

9.Репертуар.

Соединение музыкального материала с танцевальными движениями. Выбор и разучивание танца. Работа над образом исполняемого произведения.

10.Концертная деятельность.

Работа с учащимися по культуре поведения на сцене, на развитие умения сконцентрироваться на сцене, вести себя свободно раскрепощено. Разбор ошибок и поощрение удачных моментов.

11.Отбор номеров, репетиции. Открытые занятия и выступления. Анализ выступления.

По итогам обучения воспитанники должны знать:

- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь самостоятельно воспроизводить заданный ритм;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе;
- уметь работать индивидуально, в паре, в группе;
- уметь импровизировать на предложенную тему;
- уметь сочинить собственный танец (движения);
- уметь передать характер музыки и настроение движениями;
- уметь провести сравнение между музыкальными произведениями по заданным критериям;

4. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Музыкальная азбука	5	4	1
3	Общеразвивающие упражнения	8	8	-
4	Упражнения на гибкость	10	9	1
5	Упражнения на выворотность	7	7	-
6	Комплекс разминочный	8	8	-
7	Упражнения на растяжку	10	9	1
8	Импровизация	4	4	-
9	Постановка танцев	12	12	-
10	Танцевальные игры	3	3	-
Итого:		68	64	4

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Музыкальная азбука	2	1	1
3	Общеразвивающие упражнения	8	8	-
4	Упражнения на гибкость	8	7	1
5	Упражнения на выворотность	8	7	-
6	Комплекс разминочный	8	8	-
7	Упражнения на растяжку	8	7	1
8	Импровизация	4	4	-
9	Классический комплекс	5	5	-
10	Постановка танцев	12	12	-
11	Танцевальные игры	4	5	-
Итого:		68	64	4

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Музыкальная азбука	1	1	-
3	Общеразвивающие упражнения	6	6	-
4	Упражнения на гибкость	7	6	1

5	Упражнения на выворотность	7	7	-
6	Комплекс разминочный	6	6	-
7	Упражнения на растяжку	8	7	1
8	Классический комплекс	5	5	-
9	Партнеринг	5	4	1
10	Импровизация	6	6	
11	Постановка танцев	12	12	-
12	Танцевальные игры	4	4	-
Итого:		68	64	4

Упражнения, составляющие основу реализации программы:

1. Разминка

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево;
- прокручивание плеч вперед-назад;
- прокручивание локтей вперед-назад; - прокручивание кистей вперед-назад;
- противоход;
- деми плие, гранд плие;
- статичные приседания;
- наклоны к стопам с прямой спиной, стоя; - наклоны к стопам с прямой спиной, сидя.
- наклоны в сторону за рукой; - наклоны вперед-назад; - планка.

3. Движения по линии танца, по диагонали зала:

- выпады;
- ход лицом и спиной;
- батман тандю;
- прыжки с прижатым к груди коленом;
- гранд батман;
- гранд батман в сторону;
- кольцо; - крутки;
- прыжки.

4. Упражнения на выворотность:

- бабочка;
- перекаты стопы;

- ёлочка;
- позиции ног;
- позиции ног с поддержкой.

5. Упражнения на гибкость

- прогибы спины;
- скручивания на полу;
- скручивания стоя;
- прогибы стоя с поддержкой;
- наклоны к ногам по очереди;
- складка пополам стоя, лежа; - повороты корпуса вправо, влево; - наклоны корпуса вперед, назад.

6. Упражнения на растяжку

- бабочка;
- наклон корпуса между ног;
- наклоны к ногам по очереди;
- махи;
- плие;
- упражнение на растяжку всех мышц тела: спины, рук, ног, шеи; - подготовка к шпагату.

7. Импровизация:

Движения уже выученные движения, придуманные ребенком под музыку разного ритма, темпа и характера.

8. Флэш-моб:

Массовый танец, состоящий из отдельно выученных движений, исполняющийся с помощью педагога.

9. Музыкальная азбука:

Прослушивание музыки, определение жанра, характера, темпа. Повторение изученного материала, разучивание основных движений.

10.Игра-танец

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.

11.Игра-танец

«Этот удивительный мир»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя предметом, изображая его в танце.

Импровизация.

12. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебной четверти.

Модель занятия

1. Дыхательная гимнастика (2 минуты).

Выполнение упражнений для правильного дыхания является важной частью занятия. Исследования ученых убедительно доказывают, что при правильном дыхании улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания,

ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

2. Разминка (20 минут).

Основной задачей данного этапа является создание у ребят определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективная работа невозможна. Поэтому вопросы, включенные в разминку, достаточно легкие. Они способны вызвать интерес у детей, и рассчитаны на быстроту реакции, окрашены немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребенка к активной физической нагрузке.

3. Прослушивание музыки, выполнение танцевальных движений с помощью педагога, танец-игра. (15 минут).

Выполнение танцевальных движений под музыку разного характера позволяет ребенку раскрыть свой творческий потенциал, получить навык ориентирования в пространстве, развивает умение работы в паре и в коллективе. Тренирует память, творческое мышление, определяет быстроту реакции на воздействия окружающей среды. Воспитывает любовь к культуре страны. Танец-игра способствует развитию актерских способностей, умения креативно мыслить, способности к командной игре.

4. Постановочная работа (20 минут).

Постановка общего танца на основе выученных движений и связок, отработка синхронности и взаимодействия друг с другом.

5. Дыхательная гимнастика (3 минуты).

Восстановление дыхания после активной физической нагрузки способствует восстановлению сил, активной работе головного мозга и восстановлению мыслительного процесса.

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

- актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками; - диски CD, флеш-носитель.
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- костюмы: русско-народные рубахи – 12 шт.; русско-народные сарафаны – 4 шт.; белые юбки – 4 шт.; цветные футболки – 4 шт.; цветные галстуки – 4 шт.

Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г. – 288 с.
2. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984 г. – 144 с.
3. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1983 г. – 112 с.
4. Захаров Р.В., «Сочинение танца». – М.: Искусство, 1989 г. – 239 с. 5. Т. Барышникова «Азбука хореографии». – СПб: Люкси, 1996г. – 256 с.
6. Боб Андерсен «Растяжка для каждого» <http://lovereads.me/read/85526/1>
7. Н.Серебренников «Поддержка в дуэтом танце». – СПб: Искусство, 1969 г. – 136 с.
8. Л. Д. Блок «Классический танец. История и современность». И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии» Учебное пособие. – М.: Искусство,

- 1987 г. – 380 с. 9. Л. Богаткова «Танцы разных народов». – Молодая гвардия. – М.: Молодая гвардия, 1958 г. – 290 с.
10. Васильева-Рождественская. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987 г. – 292 с.
11. С.С. Полятков «Основы современного танца». – РнД: Феникс, 2005 г., - 81 с.
12. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски». – М.: Советский композитор, 1991 г. – 52 с.
13. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста». Часть 1. – М.: Владос, 2001 г. – 111 с.
14. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей»
<https://profilib.org/chtenie/36252/tatyana-obraztsova-muzykalnye-igry-dlya-detey.php>