

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №2
г.о. Тейково Ивановской области

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СШ №2


Н.Д. Митькова

приказ № 111

от « 01 » 09 2023 г

***Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Танцы +»***

на 2023-2024 учебный год

Составители: учитель начальных классов Худякова С.А.

Классы: 2-4 классы

Год составления: 2023

Пояснительная записка

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо развивать у школьников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 7-10 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для школьников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Целью программы является:

Прививать интерес школьников к хореографическому искусству.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

2. Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

3. Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

4. Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана для детей 1 и 4 класса (7-10 лет). Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы детского бального танца
- Элементы историко-бытового танца.
- Элементы эстрадного танца.

Занятия проводятся по классам:

Класс	Человек в группе	Количество занятий	Часов в неделю	Часов в год
1	15	1 раз в неделю	1	33
2	15	1 раз в неделю	2	68
4	15	1 раз в неделю	2	68

Принцип индивидуализации - определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка.

Принцип систематичности - непрерывность и регулярность занятий.

Принцип наглядности - безукоризненный показ движений педагогом.

Принцип повторяемости материала - повторение вырабатываемых двигательных навыков.

Принцип сознательности и активности - обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

Методы обучения:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Педагогические технологии

- 1. Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.
- 2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение** позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу.
- 3. Информационные технологии** используются для обеспечения материально-технического оснащения.
- 4. Технологии здоровья сберегающего обучения** направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Типы занятий

- **Традиционные занятия** делятся на:
 - обучающие;
 - закрепляющие;
 - итоговые.
- 1. **Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.
- 2. **Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
- 3. **Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
 - **Тематическое занятие** (состоит из подготовительной, основной и заключительной частей).
композиций.
 - **Сюжетное занятие** (выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок).
 - **Занятие - импровизация** (на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом).

Формы учебных занятий

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца.

Формы контроля учебной деятельности воспитанников

Контрольные занятия (выборочно в течение года);

Открытое занятие (для родителей в форме праздника);

Тестирование (срез знаний в форме беседы);

Диагностика результатов освоения данной подпрограммы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями обучающихся во время занятий, контрольных занятий, концертных выступлений.

Планируемые результаты образовательного процесса программы

Обучающиеся должны знать:

-знать о танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;

Обучающиеся должны уметь:

- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод ;

- импровизировать;

-работать в группе, в коллективе.

-выступать перед публикой, зрителями.

-уметь исполнять основные упражнения на середине зала

Учебно-тематический план

1класс

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	«Игроритмика»	4	-	4
3.	«Игрогимнастика»	4	-	4
4.	«Игротанцы»	4	-	4
5.	«Танцевально-ритмическая гимнастика»	4	-	4
6.	«Азбука классического танца»	4	-	4
7.	«Современный танец»	4	-	4
8.	«Танцевальная импровизация»	4	-	4
9.	«Постановочно-репетиционная работа»	4	-	4
	Итого	33	0	33

Содержание программы

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
1.1	Вводное занятие (1ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Форма одежды на занятии. Требования к внешнему виду	Введение в мир танца. Игра знакомство «Ромашка.
2.1	«Игроритмика» (4ч.)		<p>1. Характер музыкального произведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная). • Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. • Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. <p>2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее темп (устно). • Игра «Зайцы и охотник». • Творческое задание: изобразить

			<p>черепашу, мышку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. <p>3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно). • Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). • Игра «Тихо и громко». <p>4. Ритмический рисунок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка. • Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам. <p>5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).</p> <ul style="list-style-type: none"> • На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.
3.1	«Игrogимнастика» (4ч.)		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:

			<p>«Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка». • Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка». • Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед». • Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница». • Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница». • Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». • Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы». • Рисунок танца «Круг»: • движения по линии танца. Игра «Часы»;
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар». • Рисунок танца «Линия». • Рисунок танца «Колонна». • Рисунок танца «Змейка»: • Игра «Змейка»; • Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»). • Рисунок танца «Спираль» • Игра «Клубочек». • Свободное размещение в зале. • Игра «Горошины».
4.1	«Игротанцы» (4ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • бытовой, • танцевальный легкий шаг с носка, • на полупальцах, • легкий бег, • шаг с подскоком, • боковой подскок – галоп, • бег легкий с оттягиванием носков; 2. Постановка корпуса 3. Позиции ног: I-я, VI-я 4. Подготовка к изучению позиций рук <ul style="list-style-type: none"> • этюд «Воздушный шар» 5. Танцевальные положения рук: <ul style="list-style-type: none"> • на поясе, • за юбочку, • за спиной, • на поясе в кулачках.

			<p>6. Полуприсядания (demi plie) по VI позиции, I позиции</p> <p>7. Выдвижение ноги (battement - tendu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • вперед по VI позиции, • в сторону по I позиции. <p>8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции</p> <p>9. То же в сочетании с п/присяданиями</p> <p>10. Прыжки (allegro) saute по VI позиции</p>
5.1	«Танцевально-ритмическая гимнастика» (4ч.)		<p>Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Хоровод», «Часики».</p> <p>Музыкально подвижные игры: «Найди свое место», «Нитка иголка», «Водяной».</p> <p>Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Птица без гнезда», «музыкальные стулья».</p>
6.1	«Азбука классического танца» (4ч.)		<p>Постановка корпуса.</p> <p>Позиции ног: I, II, III, IV, V.</p> <p>Позиции рук: I, II, III, подготовительная.</p> <p>Демиплие по I II III V поз. М.р. 3/4 темп анданте.</p> <p>Батман тандю по I, V поз. М.р. 2/4 темп модерато.</p>

			<p>Батман тандю с деми плие с I, V поз. 2/4 анданте.</p> <p>Батман тандю с V крестом.</p> <p>Деми ронд де жамб партер.</p> <p>Вращения по 1/4, 1/2 круга.</p> <p>Батман тандю жете.</p> <p>Перегибы корпуса.</p>
7.1	Современный танец»(4ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные шаги. 2. Позиции рук, ног. 3. Прыжки, кроссы.
8.1	«Танцевальная импровизация» (4ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Импровизация у станка <ul style="list-style-type: none"> • Ритмическая игра «Эхо» (ученик задает движение, другой копирует откликаясь). • Вопрос – ответ – перепляс. Движения: одни притопывают, другие ответом переступают и так далее. • Упражнение на большее разнообразие движений. <p>Руководитель задает ритм (движения), ученики отвечают, используя три движения в разном порядке.</p>
9.1	«Постановочно-репетиционная работа» (4ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые занятия. 2. Постановка танцевальных номеров. 3. Просмотр видео материала.

**Учебно-тематический план
2,4 классы**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	«Игроритмика»	8	-	8
3.	«Игрогимнастика»	8	-	8
4.	«Игротанцы»	8	-	8
5.	«Танцевально-ритмическая гимнастика»	8	-	8
6.	«Азбука классического танца»	8	-	8
7.	Современный танец»	8	-	8
8.	«Танцевальная импровизация»	8	-	8
9.	«Постановочно-репетиционная работа»	10	-	8
	Итого	68	1	67

Содержание программы

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
1.1	Вводное занятие (2ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Форма одежды на занятии. Требования к внешнему виду	Введение в мир танца. Игра знакомство «Ромашка.
2.1	«Игроритмика» (8ч.)		1. Характер музыкального произведения.

		<ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная). • Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. • Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. <p>2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее темп (устно). • Игра «Зайцы и охотник». • Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. • Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. <p>3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно). • Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дожд
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • ь моросит (тихо). • Игра «Тихо и громко». <p>4. Ритмический рисунок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка. • Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам. <p>5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).</p> <ul style="list-style-type: none"> • На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.
3.1	«Игrogимнастика» (8ч.)		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик». • Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепаха», «Веточка». • Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».

			<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед». • Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница». • Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница». • Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». • Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы». • Рисунок танца «Круг»: • движения по линии танца. Игра «Часы»; • движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар». • Рисунок танца «Линия». • Рисунок танца «Колонна». • Рисунок танца «Змейка»: • Игра «Змейка»; • Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»). • Рисунок танца «Спираль» • Игра «Клубочек». • Свободное размещение в зале.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Горошины».
4.1	«Игротанцы» (8ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • бытовой, • танцевальный легкий шаг с носка, <ul style="list-style-type: none"> • на полупальцах, • легкий бег, • шаг с подскоком, • боковой подскок – галоп, • бег легкий с оттягиванием носков; 2. Постановка корпуса 3. Позиции ног: I-я, VI-я 4. Подготовка к изучению позиций рук <ul style="list-style-type: none"> • этюд «Воздушный шар» 5. Танцевальные положения рук: <ul style="list-style-type: none"> • на поясе, • за юбочку, • за спиной, • на поясе в кулачках. 6. Полуприсядания (demi plie) по VI позиции, I позиции 7. Выдвижение ноги (battement - tendu): <ul style="list-style-type: none"> • вперед по VI позиции, • в сторону по I позиции. 8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции 9. То же в сочетании с п/присяданиями 10. Прыжки (allegro) saute по VI позиции
5.1	«Танцевально-ритмическая		Специальные композиции и

	гимнастика» (8ч.)		<p>комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Хоровод», «Часики».</p> <p>Музыкально подвижные игры: «Найди свое место», «Нитка иголка», «Водяной».</p> <p>Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Птица без гнезда», «музыкальные стулья».</p>
6.1	«Азбука классического танца» (8ч.)		<p>Постановка корпуса.</p> <p>Позиции ног: I, II, III, IV, V.</p> <p>Позиции рук: I, II, III, подготовительная.</p> <p>Деми плие по I II III V поз. М.р. 3/4 темп анданте.</p> <p>Батман тандю по I, V поз. М.р. 2/4 темп модерато.</p> <p>Батман тандю с деми плие с I, V поз. 2/4 анданте.</p> <p>Батман тандю с V крестом.</p> <p>Деми ронд де жамб партер.</p> <p>Вращения по 1/4, 1/2 круга.</p> <p>Батман тандю жете.</p> <p>Перегибы корпуса.</p>
7.1	Современный танец»(8ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные шаги. 2. Позиции рук, ног. 3. Прыжки, кроссы.
8.1	«Танцевальная импровизация» (8ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Импровизация у станка <ul style="list-style-type: none"> • Ритмическая игра

			<p>«Эхо» (ученик задает движение, другой копирует откликаясь).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вопрос – ответ – перепляс. Движения: одни притопывают, другие ответом переступают и так далее. • Упражнение на большее разнообразие движений. <p>Руководитель задает ритм (движения), ученики отвечают, используя три движения в разном порядке.</p>
9.1	«Постановочно-репетиционная работа» (10ч.)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые занятия. 2. Постановка танцевальных номеров. 3. Просмотр видео материала.

Методическое обеспечение программы

Сведения о помещении для проводимых занятий, которое отвечает медицинским требованиям

Занятия хореографией проходят в актовом зале. Искусственное освещение обеспечивается лампами дневного света, которого достаточно для занятий.

Материалы, инструменты и приспособления

- Музыкальные CD диски;
- DVD, CD магнитофон, микрофоны;

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.

6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
10. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.