



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 31.08.2016 года №282



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореографическое объединение «Смайлики»
(базовый уровень)

для обучающихся 4 класса (10-11 лет)
срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Еловикова Н.К., педагог
дополнительного образования

п.г.т. Пангоды
2016 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа «Хореографическое объединение «Смайлики» для обучающихся 3-4-х классов составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2011г.

Направленность данной общеобразовательной программы дополнительного образования детей **художественная.**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление о музыкально- хореографическом искусстве, направлена на развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности средствами музыкально-хореографического искусства.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной реакции, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия хореографией предназначены для того, чтобы, удовлетворяя уже имеющуюся у ребенка потребность в двигательной активности, не только укреплять его здоровье, но и формировать восприимчивость к воздействию искусства.

Данная программа включает в себя изучение элементов гимнастики, ритмики, классического, народного и бального танцев, которые становятся основой репертуара сценической практики. Привлечение детей к разнообразной деятельности, обусловленной спецификой хореографического искусства, открывает большие возможности для многостороннего развития их способностей.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, т.е. на каждом занятии могут использоваться задания всех разделов, а также на одном занятии могут изучаться темы из разных разделов. Руководитель строит свою работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического и творческого процесса. Теоретические сведения по всем разделам программы даются непосредственно по ходу занятий.

Именно такая форма проведения занятий помогает сформировать правильную модель поведения в современном мире и базовые компетенции – социальную, коммуникативную, когнитивную, эмоциональную

Актуальность программы. Данная программа сориентирована на работу с детьми 3-4-х классов, независимо от наличия у них специальных музыкальных и физических данных, что позволяет охватить большой контингент детей в сфере эстетического воспитания. Она включает в себя изучение элементов гимнастики, ритмики, классического, народного и бального танцев. Работая в нескольких направлениях, она помогает социализации ребенка,

формированию духовно- нравственных ценностей и укреплению здоровья. Воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к музыкально – хореографическому искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным.

Цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства, способствующих формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Задачи программы:

Образовательные: Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка и мышечного корсета средствами ритмической гимнастики, классического, народного и бального танцев.

Развивающие: Развивать творческие способности и творческую самостоятельность посредством двигательной деятельности.

Воспитательные: Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Формы и режим занятий:

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Основные направления занятий:

- **танец** – предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

- **перестроения** – развивают координацию ребенка и ориентацию в пространстве.

- **гимнастика** – включает в себя упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций.

- **сценическое движение и сценическая практика** – разучивание танцевальных этюдов и композиций, а также работа над концертными номерами, концертные выступления.

Ожидаемые результаты:

В конце I года учащийся должен знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов, а также правила их исполнения;

- основные позиции ног и рук в классическом и народном танцах;

- правила взаимодействия в парном танце;

- основы музыкальной грамоты: легко ориентироваться в основных жанрах музыки и разновидностях танца; определять характер, темп, динамику музыкального произведения, музыкальные размеры 2/4, 3/4.

- основные точки сценической площадки, правила расположения танцующих на сцене.

В конце I года учащийся должен уметь:

- действовать коллективно, согласованно, перестраиваться в линии, колонны, круг, произвольно перемещаться по залу, т.е. хорошо ориентироваться в пространстве;

- двигаться под характер, ритм, настроение музыки, реагировать на начало музыки и ее окончание, готовиться к движению на музыкальное вступление, грамотно начинать и заканчивать движение, упражнение, танец;

- хорошо ориентироваться в пространстве, координировать движения рук, ног, головы;

- освоить азбуку танцевальных движений, а также программные композиции и танцы;

- приобрести начальные навыки коллективного исполнительства, сценического движения и концертных выступлений.

Формы проведения итогов реализации программы:

- открытое занятие для родителей;
- выступления на школьных праздниках и концертных мероприятиях а также участие в конкурсах местного уровня.

Учебно-тематический план I года обучения.

		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие	1	1	-
II.	Основы хореографической азбуки и элементы танцевальных движений.	61	8	53
2.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы в классическом и народном танцах.	2	1	1
2.2	Различные виды ходьбы и прыжков.	7	1	6
2.3	Перестроения различной сложности. Рисунок ца.	7	2	5
2.4.	Постановка корпуса, рук, ног, головы партнеров паре.	3	1	2
2.5.	Элементы балльного танца.	16	1	15
2.6.	Элементы народного танца.	10	1	9
2.7.	Элементы классического танца.	16	1	15
III.	Основы музыкальной грамоты.	8	2	6
3.1	Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения.	2	1	1
3.2	Основные жанры в музыке (песня, марш, танец). Сопроизношение жанров.	2	-	2
3.3.	Хоровод (круговой и линейный - «стенка на стенку»)	2	1	1
3.4.	Такт. Сильная и слабые доли, музыкальные меры 2/4, 3/4.	2	1	1
IV.	Гимнастика.	19	2	17
4.1.	Общая разминка.	2	-	2
4.2.	Партерная гимнастика.	17	2	15
V.	Танец.	25	-	25
5.1.	Учебные танцевальные композиции.	10	-	10
5.2.	Детские массовые танцы.	15	-	15
VI.	Сценическая практика.	27	1	26
6.1.	Основы сценического движения.	2	1	1
6.2.	Постановка и отработка сценических номеров.	21	-	21
6.3.	Концертные выступления.	4	-	4
VII.	Итоговое занятие	3	-	3
7.1	Подготовка к открытому занятию.	2	-	2
7.2.	Открытое занятие.	1	-	1
Итого:		144	17	127

I. Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Организационное занятие. (1 час)

Раздел II. Хореографическая азбука и танцевальные движения. (61 час)

Тема 2.1. Постановка корпуса, рук и ног в классическом и народном танцах. (2 часа)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с отличительными особенностями постановки рук и ног в классическом и

народном танцах. Понятия «ан фас» и «эпольман», опорная или рабочая нога, передача центра тяжести с ноги на ногу. Приветствие. **Практическое занятие:**

1. Постановка корпуса на середине зала.
2. Позиции рук в классическом танце: «Моя семья».
3. Основные позиции рук в народном танце.
4. Основные позиции ног в классическом и народном танцах.
5. Упражнения на закрепление правильного положения корпуса, рук, ног в статике и в момент исполнения движения.

Тема 2.2. Танцевальные прыжки и ходы различной сложности. (7 часов)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с основными правилами техники прыжка.
2. Знакомство с понятиями «бытовой шаг» и «танцевальный шаг».

Практическое занятие:

1. Разновидности маршевого шага.
2. Беговые шаги на месте, вокруг себя по точкам, с продвижением вперед.
3. Танцевальный шаг.
4. Переменный шаг.
5. Подготовка к подскокам, подскоки на месте, вокруг себя по точкам и с продвижением по прямой зала.
6. Боковой галоп.
7. Шаги всех видов: на п/ пальцах, ребре, пятках.
8. Трамплинные прыжки.
9. Прыжки в различных сочетаниях.

Тема 2.3. Рисунок танца. Перестроения различной сложности. (7 часов)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с точками зала и с рисунками танца. Понятия «шеренга», «линия», «колонна», «круг», «малый, средний и большой интервалы» в танце.
2. Три правила, как образовать круг. Круги малые, средние, большие.

Практическое занятие:

1. Перестроения из колонны в линии и обратно в исходное положение.
2. Перестроения в линии «визави» и по диагонали.
3. Перестроения из колонны на круг и обратно в исходное положение.
4. Сужение и расширение круга.
5. Свободное размещение по залу.
6. Шахматное расположение по залу.
7. «До-за-до».
8. Шеренга.

Тема 2.4. Постановка корпуса, рук, ног головы партнеров в паре. (3 часа)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с основными правилами взаимодействия партнеров в паре в статике и в момент исполнения движений. Ведущая роль партнера.

Практическое занятие:

1. Постановка исполнителей в паре:
 - положение корпуса лицом друг к другу, лицом по линии танца, против линии танца и т.д.;
 - положение рук в паре.
2. Упражнения в паре боком, лицом, спиной друг к другу на месте и с продвижением в различных направлениях.
3. Покон. Приглашение к танцу.

Тема 2.5. Элементы бального танца. (16 часов)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с историей возникновения бальных танцев на Руси.

Практическое занятие:

1. Учебный поклон.
2. Подъемы на п/ пальцы и спуски по YI позиции ног.
3. Полуприседания и полные приседания по YI позиции ног.
4. Приставные шаги с полуприседанием и с ударом в YI позиции ног.
5. «Пружинка» с акцентом вниз на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали.
6. Вальсовый шаг по прямой класса, в повороте на 1/4 и 1/2 круга.
7. «Перемены» по квадрату с продвижением вперед и назад.
8. Вынесение ноги на каблук в сторону и закладка за опорную ногу накрест, без прыжка и с прыжком.
9. «Вальсовая дорожка».
10. Ритмические хлопки.

Тема 2.6. Элементы русского народного танца. (10 часов)

Теоретическое занятие:

1. История возникновения русского народного танца.

Практическое занятие:

1. Выдвижение ноги на носок вперед и в сторону, с переводом на каблук, с полуприседанием.
2. Шаги вперед с соскоком по YI позиции.
3. Притоп одинарный и тройной.
4. «Моталочка» на целой стопе на 45 градусов с соскоком в YI позиции, с прыжком.
5. «Ковырялочка» на целой стопе с ударом в YI позиции ног и с прыжком, на 45 градусов и 90 градусов, с соскоком на обе ноги в YI позиции ног.
6. «Припадание» по YI позиции ног на месте и в повороте по точкам.
7. Дробные выстукивания в различных ритмах.
8. Шаг – «пике» на месте и с продвижением вперед.
9. «Гармошка», «Елочка».
10. Присядка «мячик», полу/присядка с вынесением ноги вперед и в сторону.
11. Простейшие хлопушки.
12. Русские поклоны.

Тема 2.7. Элементы классического танца. (16 часов)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с историей возникновения классического танца.

Практическое занятие:

1. Постановка корпуса лицом и боком к станку в полу/выворотных позициях.
2. Постановка стопы.
3. I пор де бра на середине зала и боком к станку.
4. Полуприседания в полу/выворотных позициях в I и III позициях ног.
5. Выдвижение рабочей ноги на носок вперед, в сторону, назад.
6. Подъемы на полу/пальцы в I позиции ног.
7. Passotte в I и II позициях ног.

Раздел III. Основы музыкальной грамоты. (8 часов)

Тема 3.1. Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения. (2 часа)

Теоретическое занятие:

1. Значение коллективных действий в работе над танцем. Правила подготовки к танцевальным движениям, их музыкального исполнения и завершения.

Практическое занятие:

1. Упражнение «Слушай музыку», маршевые и танцевальные упражнения.

Тема 3.2. Основные жанры в музыке. (2 часа)

Практическое занятие:

1. Разновидности маршей.
2. Разновидность жанра «танец» - полька.
3. Разновидность жанра «танец» - вальс.
4. Разновидность жанра «танец» - пляска.
5. Взаимопроникновение жанров (песня – марш, песня – танец, марш – танец).

Тема 3.3. Хоровод. (2 часа)

Теоретическое занятие:

1. Значение слова «хоровод», его основные функции.
2. Разновидности хороводов (игровой, орнаментальный, круговой, линейный, цепочкой).

Практическое занятие:

1. Основной рисунок хоровода: большой круг, средний, малый.
2. Круговой хоровод «Как у наших у ворот Муха песенки поет».
3. Линейный хоровод «А мы просо сеяли».

Тема 3.4. Такт. Сильная и слабые доли, музыкальные размеры 2/4, 3/4.

(2 часа)

Практическое занятие:

1. Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке.
2. Понятие сильных и слабых долей.
3. Упражнения на акцентирование сильной доли такта ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, передачей предмета и т.д.
4. Упражнения на определение и закрепление музыкальных размеров 2/4, 3/4 (полька, вальс).

Раздел IV. Гимнастика. (19 часов)

Тема 5.1. Общая разминка. (2 часа)

Практическое занятие:

1. Разновидности ходьбы и бега: бытовой шаг, шаги на высоких и низких полу/пальцах, на пятках, на внутренней или внешней стороне стопы, «гусиным» шагом, мелкий бег, широкий бег и т.д.
2. Упражнения для головы, шеи, и плечевого пояса:
 - наклоны головы вперед, назад, в стороны;
 - повороты головы вправо, влево;
 - круговые движения головой по полукругу и полному кругу;
 - вытягивание шеи вперед и стороны;
 - одновременный и поочередный подъем и опускание плеч вверх, вниз;
 - поочередные и двумя вместе движения плечами вперед, назад.
3. Упражнения для рук и кистей:
 - подъем и опускание вверх, вниз;
 - разведение в стороны;
 - сгибание рук в локтях;
 - круговые махи одной рукой и двумя вместе;
 - «пропеллер»;
 - сгибание кистей вниз, вверх;
 - отведение вправо, влево;
 - вращение кистей наружу, внутрь.
4. Упражнения для корпуса:
 - наклоны вперед, в стороны, перегибы назад;
 - повороты корпуса вправо, влево;
 - круговые движения в поясе.
5. Упражнения для стоп и ног:

- сгибание и разгибание стопы;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой
- сгибание и разгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- разворот согнутой в колене ноги;
- выпады вперед и в стороны.

Тема 5.2. Партерная гимнастика. (17 часов)

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с частями тела, внутренними органами и основными группами мышц.
2. Понятия «релаксация», «контракция».
3. Правила работы мышц (чередование напряжения и расслабления).
4. Виды расслаблений: поэтапное частичное расслабление мышц тела – I и II виды, полное расслабление мышц тела.

Практическое занятие:

1. Упражнения в положении «**лежа на спине**»:
 - одновременное и поочередное сокращение и вытягивание стоп;
 - «резиночка»;
 - частичная и полная группировка на боку и на спине;
 - «бревнышко» без перекатов и с перекатами;
 - перекаты на спине в группировке;
 - «малая свеча» и «большая свеча»;
 - «оловянные солдатики» - большие махи ног вперед.
2. Упражнения в положении «**сидя на ягодицах**»:
 - поочередное и одновременное сокращение и вытягивание стоп по YI позиции;
 - «пружинка»;
 - «книжечка»;
 - «кукла».
3. Упражнения в положении «**лежа на животе**»:
 - сокращение и расслабление ягодичных мышц;
 - поочередное и одновременное сгибание ног в коленном суставе и подведение стоп к ягодицам;
 - «коврик»;
 - «ласточка»;
 - «лодочка»;
 - «корзиночка»;
 - «бутон».
4. Упражнения в положении «**стоя на коленях**»:
 - «гусь»;
 - «мельница»;
 - «полумостик»;
 - «суслик» с паузами и слитное исполнение;
 - «собачка», «собачий вальс»;
 - «змея».
5. Упражнения в положении «**стоя на четвереньках**»:
 - «кошка», «хвостик», «молоко»;
 - «лиса»;
 - «скорпион»

Раздел V. Танец. (25 часов)

Тема 5.1. Учебные танцевальные композиции. (10 часов)

Практическое занятие:

1. «Пингвины на льдине».
2. «Воробьиная дискотека».

3. «Веселый натюрморт».
4. «Вальсовая композиция».
5. «Ручеек - журчалочка».

Тема 5.2. Детские массовые танцы. (15 часов)

Практическое занятие:

1. «Часики» (по кругу).
2. Полька «Добрый Жук».
3. «Берлинская полька».
4. «Рилио».
5. «Фиксики».
6. «Шоколадка».

Раздел VI. Сценическая практика. (27 часов)

Тема 6.1. Основы сценического движения. (2 часа).

Теоретическое занятие:

1. Понятие о композиционном пространстве.
2. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Практическое занятие:

1. Упражнения на расположение и ориентацию в сценическом пространстве.

Тема 6.2. Постановка и отработка концертных номеров. (21 час)

Практическое занятие:

1. Ориентировочный репертуарный план:
 - танец – шествие «Суворовцы»;
 - народный танец «Русские посиделки»;
 - современный танец «Барабан»;
 - стилизованный танец «Нимфы».

Тема 6.3. Концертные выступления. (4 часа)

Практическое занятие:

1. Выступления на школьных мероприятиях.

Раздел VII. Итоговое занятие. (3 часа)

Тема 7.1. Подготовка к открытому занятию. (2 часа)

Практическое занятие:

1. Отбор учебного материала, выносимого на открытое занятие.
2. Отработка последовательности исполнения учебного материала, выносимого на открытое занятие.

Тема 7.2. Открытое занятие. (1 час)

Практическое занятие:

1. Исполнение учебного материала открытого занятия серийно- поточным методом.

IV. Условия и механизмы реализации программы.

Материальное обеспечение программы:

Для реализации программы необходимо:

- наличие учебного кабинета, соответствующего требованиям техники безопасности и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- наличие танцевального зала;
- наличие зеркал;
- наличие хореографического станка;
- наличие музыкального центра, фортепиано;
- наличие нотного материала и фонограмм;
- наличие у детей тренировочной одежды и обуви.

Методическое обеспечение программы:

Для реализации программы используются следующие формы занятий:

- игра;
- диалог;
- различные виды тренингов (дыхательные, физические, актерские);
- слушание;
- созерцание;
- импровизация

Психологическое обеспечение программы:

Для реализации программы используются следующие психологические приемы:

- создание благоприятного микроклимата на занятии;
- доброжелательное отношение педагога к детям;
- демократический стиль общения педагога с детьми;
- создание для каждого учащегося ситуации успеха;
- пробуждение интереса, творческого воображения и стремления к практическому применению знаний;
- индивидуальный подход к учащимся;
- постоянный контакт с родителями.

Образовательный процесс включает в себя разные методы обучения:

- наглядный (практический качественный показ);
- словесный (желательно образное объяснение);
- творческий (самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с учащимися ищет пути ее решения).

Методы обучения на занятиях «Ритмики и танца» осуществляют три основные функции:

- функцию сообщения информации;
- функцию обучения практическим умениям и навыкам;
- функцию формирования основных компетенций

В процессе работы с детьми данного возраста используются различные формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- родительское собрание;
- приглашение на открытое занятие.

Литература для учителя

- Аниеева М.П. Воспитание игрой. М.: Просвещение, 2014г.
- Зимица И.С. Театр и театрализованные игры в детском саду. Дошкольное воспитание 2015г, №4.
- Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств, СПб.: Прайм Еврознак, 2009г.
- Тридцать три Егорки. Русские народные скороговорки. М.: Детская литература, 1989г.
- Бриске И.Е. Ритмика и танец. Челябинск, 2009г.
- Барышникова Т.А. Внимание, дети! Азбука хореографии. Москва, 2010г.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону, 2013г.
- Роот З.Я. Танцы с нотами для детей детского сада. Москва, 2012г.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2014г.
- Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей. Москва, 2015г.
- Радынова О.П. Музыкально- ритмическое воспитание дошкольников. Москва, 2015г
- Бекина С.И. Музыка и движение, игры и пляски для детей 5-6 лет.
- Пинаева Е.Н. «Образные танцы для детей». Учебно - методическое пособие. М.ПБОЮЛ, 2015г.
- Пинаева Е.Н. «Польки, вальсы, марши для детей». Учебно – методическое пособие. Пермь, ОЦХТУ «Росток», 2015г

15. Пинаева Е.Н. «Массовые композиции для детей». Учебно- методическое пособие. Пермь, ОЦХТУ «Росток», 2015г.

Литература для учащихся.

Левин М. "Гимнастика в хореографической школе". М., 2011 г

Перечень мультимедийных ресурсов:

1. Научная электронная библиотека - <http://elibrari.ru>
2. Интренет программа Youtube для просмотра он-лайн уроков, учебных видеофильмов через интернет.
3. school-collection.edu.ru, www.uchportal.ru, www.uroki.net, www.kljaksa.net, openclass.ru, методисты.ru, videouroki.net, www.edu.ru, window.edu.ru., исследовательские работы "Portfolio", "1September