



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
«Танец»**

(стартовый уровень)

для обучающихся 1-2-х классов (7-8 лет)

срок реализации: 7 месяцев

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

п.г.т. Пангоды
2016г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ., Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Программа «Танец» является программой **художественной направленности** и предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков.

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 обучающихся 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, 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. Работа строится 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 1-2-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 общеобразовательной общеразвивающей программы: 7 месяцев (с 1 октября по 30 апреля).

Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Формы и режим занятий:

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, в течение 7 месяцев, всего 54 часа.

Состав группы – 12 человек.

Основные направления занятий:

- **ритмика** – это непрерывная смена беседы, музыкальных игр и ритмических упражнений по освоению и закреплению понятий музыкальной грамоты.

- **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.

- **импровизация** – творческие задания на раскрытие конкретного образа в игре, танце, ритмическом упражнении.

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

Ожидаемые результаты:

В конце года обучающиеся должны 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 года обучающиеся должны 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 проверки результатов освоения программы:

- открытое занятие для родителей;

- выступления на школьных праздниках и концертных мероприятиях, а также участие в конкурсах местного и регионального уровней.

Учебно-тематический план I года обучения.

		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационное занятие	1	1	-
II.	Основы хореографической азбуки и элементы танцевальных движений.	17	-	17
2.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы в различных танцах.	2	-	2
2.2	Различные виды ходьбы и прыжков.	2	-	2
2.3	Перестроения различной сложности. Рисунок танца.	2	-	2
2.4.	Постановка корпуса, рук, ног, головы партнеров в паре.	1	-	1
2.5.	Элементы бального танца.	5	-	5
2.6.	Элементы народного танца.	5	-	5
III.	Основы музыкальной грамоты.	7	3	4
3.1	Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения.	1	-	1
3.2	Основные жанры в музыке (песня, марш, танец). Взаимопроникновение жанров.	2	1	1
3.3.	Хоровод (круговой и орнаментальный)	2	1	1
3.4.	Такт. Сильная и слабые доли, музыкальные размеры 2/4, 3/4.	2	1	1
IV.	Творческая деятельность.	3	1	2
4.1.	Образность в музыке.	1	1	-
4.2.	Музыкально- ритмические упражнения, игры.	1	-	1
4.3.	Музыкально- пластические этюды.	1	-	1

У.	Гимнастика.	12	1	11
5.1.	Общая разминка.	2	-	2
5.2.	Партерная гимнастика.	10	1	9
УІ.	Танец.	12	-	12
6.1.	Учебные танцевальные композиции.	6	-	6
6.2.	Детские массовые танцы.	6	-	6
УІІ.	Итоговое занятие	2	-	2
7.1	Подготовка к открытому занятию.	1	-	1
7.2.	Открытое занятие.	1	-	1
Итого:		54	6	48

II. Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Организационное занятие. (1 час)

Раздел II. Хореографическая азбука и танцевальные движения.

(17 часов)

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

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. (2 часа)

Практическое занятие:

1. Знакомство с основными правилами техники прыжка.
2. Знакомство с понятиями «бытовой шаг» и «танцевальный шаг».
3. Разновидности маршевого шага.
4. Беговые шаги на месте, вокруг себя по точкам, с продвижением вперед.
5. Танцевальный шаг.
6. Переменный шаг.
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. (2 часа)

Практическое 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.
3. Перестроения из колонны в линии и обратно в исходное положение.
4. Перестроения в линии «визави» и по диагонали.
5. Перестроения из колонны на круг и обратно в исходное положение.
6. Сужение и расширение круга.
7. Свободное размещение по залу.
8. Шахматное расположение по залу.

Тема 2.4. Постановка корпуса, рук, ног головы партнеров в паре.

(1 час)

Практическое занятие:

1. Знакомство с основными правилами взаимодействия партнеров в паре в статике и в момент исполнения движений. Ведущая роль партнера.
2. Постановка исполнителей в паре:
 - положение корпуса лицом друг к другу, лицом по линии танца, против линии танца и т.д.;
 - положение рук в паре.
3. Упражнения в паре боком, лицом, спиной друг к другу на месте и с продвижением в различных направлениях.
4. Поклон. Приглашение к танцу.

Тема 2.5. Элементы бального танца. (5 часов)

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. Вынесение ноги на каблук в сторону и закладка за опорную ногу накрест, без прыжка и с прыжком.
7. Ритмические хлопки.
8. Подготовка к подскокам, подскоки на месте, вокруг себя по точкам и с продвижением по прямой зала.
9. Боковой галоп.

Тема 2.6. Элементы русского народного танца. (5 часов)

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. Русские поклоны.

Раздел III. Основы музыкальной грамоты. (7 часов)

Тема 3.1. Музыкальное вступление, начало и окончание музыкального произведения. (1 час)

Практическое занятие:

1. Значение коллективных действий в работе над танцем. Правила подготовки к танцевальным движениям, их музыкального исполнения и завершения.
2. Упражнение «Слушай музыку», маршевые и танцевальные упражнения.

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

Теоретическое занятие:

1. Знакомство с основными жанрами в музыке – марш, песня, танец.
2. «Три кита» - как они дружат?

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)

Практическое занятие:

1. Значение слова «хоровод», его основные функции.
2. Разновидности хороводов (игровой, орнаментальный, круговой, линейный, цепочкой).
3. Основной рисунок хоровода: большой круг, средний, малый.
4. Круговой хоровод «Как у наших у ворот Муха песенки поет».
5. Орнаментальный хоровод.

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

Теоретическое занятие:

1. Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке.
2. Понятие сильных и слабых долей.

Практическое занятие:

1. Упражнения на акцентирование сильной доли такта ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, передачей предмета и т.д.
2. Упражнения на определение и закрепление музыкальных размеров 2/4, 3/4 (полька, вальс).

Раздел IV. Творческая деятельность. (3 часа)

Тема 4.1. Образность в музыке. (1 час)

Теоретическое занятие:

1. Что и кого рисует музыка? Музыкально-хореографические образы.

Тема 4.2. Музыкально-ритмические упражнения, игры. (1 час)

Практическое занятие:

1. Упражнения: «Лошадки», «Тихие воротца».
2. Игры в круге «Мышеловка».
3. Игры на свободное размещение по площадке зала «Кот и мыши», «Козочки и волки», «Льдинки и снежинки».
4. Игры: «Домики», «Сапожник и дети».

Тема 4.3. Музыкально-пластические этюды. (1 час)

Практическое занятие:

1. «Цветок».
2. «Прогулка за город».
3. «Скворцы прилетели».

Раздел V. Гимнастика. (12 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 и 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. (10часов)

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 VI. Танец. (12 часов)

Тема 6.1. Учебные танцевальные композиции. (6 часов)

Практическое занятие:

1. «Пингвины на льдине».

2. «Воробьиная дискотека».

3. «Веселый натюрморт».

5. «Новогодний хоровод».

6. «Ручеек - журчалочка».

Тема 6.2. Детские массовые танцы. (6 часов)

Практическое занятие:

1. «Часики» (по кругу).

2. «Веселый натюрморт» (в паре).

3. Полька «Добрый Жук».

4. «Берлинская полька».

5. Полька «Карабас» (в паре).

6. «Кузнечик».

7. «Рилио».

Раздел VII. Итоговое занятие. (2 часа)

Тема 7.1. Подготовка к открытому занятию. (1 час)

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.

Список литературы.

1. Гипшиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств, СПб.: Прайм Еврознак, 2009г.
1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М., ТЦ «Сфера», 2009г.
2. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». М., ООО «Век информации», 2009г.
3. Зитямина Т.А., Стрепова Л.В. «Музыкальная ритмика». М., Издательство «Глобус», 2009г.
4. Холл Д., перевод Сидориной Т.В. «Уроки танцев» М., АСТ «Астрель», 2009г.
5. Пинаева Е.Н. «Новые детские диско – танцы». М., ПБОЮЛ, 2013г.
6. Пинаева Е.Н. «Польки, вальсы, марши для детей». Пермь, ОЦХУ «Росток», 2015г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие «Ритмика». Киров, КИПК и ПРО, 2010г.

