

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – Детский сад №11»

Рассмотрена
на заседании Педагогического
совета
Протокол от « ____ » ____ 2021 г.
№

Утверждено приказом
директора
от « __ » ____ 2021 г. № ____

Программа по дополнительному образованию
танцевального кружка «Лети перышко»

на 2021- 2022 учебный год



Составил: учитель начальных классов
МБОУ «Начальная школа – Детский сад №11»

Башарова Светлана Петровна

Первая квалификационная категория
Стаж работы: 26 лет

г. Зима, 2021 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе авторской программы «Ритмика и хореография» Е.И. Мошковой «Программы для общеобразовательных учреждений», Москва «Просвещение» 1997г.

Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Цель программы: Развитие творческой личности ребёнка средствами танцевального искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;
- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;
- Воспитание культуры поведения и общения.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения.

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы, зачётные занятия).

Основными принципами в освоении данной программы являются принципы «от простого к сложному», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение танцевальных

элементов происходит постепенно. Если элементы сложны, то их изучение может занимать 2-3 занятия. На каждом занятии проводится разминка, и повторяются изученные элементы.

На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа

«Хореография» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

имеют возможность

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал школы
2. Специальная форма и обувь
3. Музыкальный центр
4. Компьютер
5. Диски с записями танцевальных движений
6. Музыкальные диски

Содержание курса

- *Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.*

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$ круга. Каблукное упражнение. Маленькие броски ногами. Круг ногами по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.*
- *Конкурсные занятия* проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.
- *Зачётные занятия* проводятся в целях самоконтроля и контроля.
- *Итоговое занятие* проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во час	Дата
1	Организационная работа. Сбор участников коллектива...Игры с детьми	2	
2	Сбор участников, дополнение коллектива. Выбор старосты. Ознакомление с репертуаром.	2	
3	Разучивание разминки. Повторение танцев первого года обучения. Подготовка ко Дню учителя.	2	
4	Разминка. Упражнения на «квадрате». Повторение танца «Дружба». Подготовка ко Дню учителя. Разучивание танца « Учат в школе»	2	
5	Разминка. Упражнение классического дренажа. Повторение танца «Учат в школе». Подготовка ко Дню учителя.	2	
6	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танцев «Дружба», «Учат в школе»	2	
7	Разминка. Подготовка ко Дню учителя. Репетиция танцев, включенных в концерт.	2	
8	Генеральный прогон танцев ко Дню учителя.	2	

9	Участие коллектива в праздничном концерте, посв. Дню учителя	2	
10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Движение в образе: «Куклы». Разучивание движений танца «Куклы».	2	
11	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Разучивание движений современного танца «Валенки», современных движений к танцу.	2	
12	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Повторение танцев «Куклы» и «Дружба»	2	
13	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Повторение танца «Куклы», «Валенки»	2	
14	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад... Разучивание движений современного танца «Дикие танцы»	2	
15	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игры с детьми. Разучивание движений современного танца «Дикие танцы»	2	
16	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Повторение танца «Валенки», «Дружба»	2	
17	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца «Дикие танцы»	2	
18	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Дикие танцы»	2	
19	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца «Дикие танцы»	2	
20	Классический тренаж. Репетиция танца «Дикие танцы»	2	
21	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца «Дикие танцы». Прогон танцев.	2	
22	Повторение выученных движений и танцев.	2	
23	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	2	
24	Игры с детьми.	2	
25	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	2	
26	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка». разучивание движений к танцу «Елочки»...	2	
27	Подготовка к новогодним праздникам. Разучивание движений к танцу «Елочки».	2	
28	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Елочки». Подготовка к новогодним мероприятиям.	2	

29	Соединение движений к танцу «Елочки» воедино.	2	
30	Ритмика. Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	2	
31	Ритмика. Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	2	
32	Подготовка к новогодним мероприятиям. Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	2	
33	Выступление на новогодних мероприятиях. Игры с детьми.	2	
34	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька»	2	
35	Портретная гимнастика: упр. «Топотушки», поднятие ног на 90 градусов, «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	2	
36	Повторение танцев «Учат в школе» и отработка современного танца «Дикие танцы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	2	
37	Ритмика. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	2	
38	Портретная гимнастика: упр. «Тройные притопы с остановкой», «Мячик», «Пружинка» (мягкие приседания). Разучивание современных движений. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Разучивание движений танца	2	
39	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля. Разучивание движений к танцу Повторение и отработка выученных танцев.	2	
40	Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика. Повторение выученных движений танца	2	
41	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	
42	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к «Казачьему танцу». Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	
43	Подготовка ко Дню защитников Отечества и 8 Марта. Отработка всех танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Разучивание «Казачий танец», «Порушка-Пораня». Повторение танца	2	
44	Ритмика. Танцевально-образная импровизация, людей разных профессий (кузнец, вышивальщица, водитель и художник). Подготовка к праздникам. Изучение танцев: «Казачий танец», «Порушка-Пораня»	2	
45	Участие в мероприятии, посв. Дню защитников Отечества. Игры с детьми.	2	
46	Классический тренаж. Подготовка к празднику 8 марта. Повторение и отработка выученных танцев. Разучивание движений танца «Порушка-пораня»,	2	

47	Повторение выученных танцев, разучивание движений «Порушка-Пораня». Соединение всех движений. Разучивание танца «Вальс выпускников» -	2	
48	Подготовка к мероприятию, посв. 8 Марта. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Повторение танца «Порушка-Пораня» и всех выученных танцев.	2	
49	Выступление на празднике. «Порушка-Пораня», «Дружба», «Дикие танцы», «Куклы», «Казачий танец. Разучивание вальса	2	
50	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	2	
51	Партерный экзерсис. Разучивание движений к танцу «Война», «Вальс выпускников»	2	
52	Ритмика. Разучивание движений танца «Война».	2	
53	Повторение и закрепление выученных движений танца «Война».» Вальс	2	
54	Соединение выученных движений в одну картинку танца «Война» Разучивание танца «Аист на крыше».	2	
55	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Репетиция танца «Война». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений танца «Аист на крыше». Соединение движений танца «Вальс» -	2	
56	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Репетиция и отработка танца «Война». Отработка четкости и ритмичности движений танца «Аист на крыше»	2	
57	Пластика. Репетиция танца «Война». Соединение движений танца «Аист на крыше». Повторение танца « Лирика», « Дружба», «Порушка –Пораня». Повторение танца « Вальс»	2	
58	Ритмика. Разучивание дополнительных движений к танцу. Подготовка к майским праздникам. Повторение танцев. «Война», «Дружба», «Казачий танец» , «Аист на крыше»	2	
59	Ритмика. Репетиция «Казачьего танца». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к праздникам.	2	
60	Пластика. Репетиция танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы.	2	
61	Повторение и закрепление выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к празднику Победы. Изучение танца «Вальс»-	2	
62	Прогонная репетиция выученных танцев. Отработка четкости и ритмичности движений.	2	
63	Репетиция танцев для концерта, посв. Дню Победы. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	2	
64	Репетиция танцев на мероприятие, посв. Дню Победы.	2	

65	Пластические этюды на подражание растений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях, посв. Дню Победы.	2	
66	Обсуждение проведенного мероприятия. Прослушивание классических композиций, игры с детьми.	2	
67	Классический тренаж: релее по 6-й позиции, пор де бра. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. Постановка танца «Вальс».		
68	Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Повторение танца «Вальс».	2	
69	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев.	2	
70	Обсуждение проведенного отчетного концерта. Игры с детьми. Генеральная репетиция к отчетному концерту.	2	

Методическое обеспечение программы.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие стоит на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

- принцип наглядности (практический показ движений.)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1) Принцип деятельности

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

2) Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

3) Принцип непрерывности образования и воспитания

4) осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение» -1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение» -1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор» - 1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение» -1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение» -2006.
6. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год