

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С.МУТНЫЙ МАТЕРИК

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол № 2
от 30 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «СОШ»
с. Мутный Материк
№ 194 от 02 июня 2024 г.

Принята
педагогическим советом школы
Протокол № 7
от 31 мая 2024 г.

Верно
Директор школы

Канев А.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Мир танца»

Возраст учащихся 7-10 лет
(1-4 класс)

Срок реализации – 4 года

Составитель: Артеева
Вера Вениаминовна,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Мир танца» составлена на основе примерных программ: «Ритмика», автор Н.А.Цыпина, «Путешествие в страну Хореография», автор-составитель И.Г.Ефремова.

Направленность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – художественная. Она ориентирована на развитие общей и эстетической культуры учащихся, художественных способностей, на интересы и потребности ребенка. Направлена на раннее выявление и развитие творческих способностей детей, на формирование и развитие таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности.

Программа составлена в соответствии нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Актуальность программы в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Отличительная особенность программы в том, что в ней синтезировано обучение разным направлениям танца с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся: элементы классического танца и ритмика, эстрадная хореография, современные направления; народно-сценический танец и основы импровизации.

В раздел «Основы народного танца» включены знакомство с историей развития танцевальных образов народов Коми, с развивающими танцами и коллективами народов Республики Коми, разучивание основных элементов танцев, связок.

Адресат программы:

Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 7-10 лет (1-4 классы). На обучение принимаются учащиеся, не имеющие базовой подготовки и специальных умений.

Вид программы по уровню освоения: базовый.

Объем, срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. В соответствии с учебным планом танцевального объединения на 1 год обучения отводится – 66 часов, на 2, 3 и 4 год - по 68 часов, общий объем – 270 часов.

Группы формируются по возрастам: 1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс.

С целью воспитания и уважения к ценностям национальной музыкальной культуры, в числе общего количества часов отводится время на национально-региональный компонент: в 1 классе – 15 %, во 2-ом, в 3-ем, в 4-ом классах – 18 % учебного времени.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий: занятия проходят в форме учебно-тренировочных занятий с группой, подгруппами, в парах, индивидуально.

Виды занятий: беседа, объяснение, занятие-игра, игровые упражнения, постановочная работа, занятие-репетиция, практическая работа, конкурс, выступление, занятие-съемка.

Режим занятий: занятия проводятся по утвержденному расписанию в соответствии с нормами СанПиН – 2 раза в неделю по 45 мин., для 1-го класса – 30 мин.

Цель программы:

Раскрытие творческой личности средствами хореографического искусства.

Задачи программы:**Образовательные:**

1. развитие танцевальных и музыкальных способностей;
2. развитие творческого воображения и фантазии;
3. обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Развивающие:

1. развитие гибкости, ловкости, выносливости, координации движений;
2. развитие музыкального слуха, чувства ритма;
3. развитие умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

1. воспитание умения работать в коллективе;
2. развитие культуры поведения и общения.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			В т.ч. НРК
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения (1 класс)					
1	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	10	2	8	
2	Понятие о координации движений. Термины классического танца	8	2	6	
3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	12	2	10	
4	Основы народного танца	25	4	21	10
5	Основные элементы современного танца	11	2	9	
	<i>Итого:</i>	66	12	54	10
2 год обучения (2 класс)					
1	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	11	2	9	

2	Понятие о координации движений. Термины классического танца	11	2	9	
3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	22	4	18	
4	Основы народного танца	12	2	10	12
5	Основные элементы современного танца	12	4	8	
	<i>Итого:</i>	68	14	54	12
	3 год обучения (3 класс)				
1	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	12	2	10	
2	Понятие о координации движений. Классический танец	10	2	8	
3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	22	6	16	
4	Основы народного танца	12	3	9	12
5	Основные элементы современного танца	12	2	10	
	<i>Итого:</i>	68	15	53	12
	4 год обучения (4 класс)				
1	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	10	2	8	
2	Понятие о координации движений. Классический танец	10	2	8	
3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	12	3	9	
4	Основы народного танца	12	3	9	12
5	Основные элементы современного танца	12	3	9	
6	Танцевальные этюды. Бальный танец	12	2	10	
	<i>Итого:</i>	68	15	53	12

Содержание учебного плана

1 класс

1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях – 10 часов.

Теория. Занятие – знакомство. Техника безопасности на занятиях. Понятие «осанка». Поклон-приветствие. Разновидности шага, бега. Картины с расположениями на сцене.

Практика. Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Общеразвивающие упражнения. Постановка корпуса. Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Шаг с носочка на пятку, марш, бег с высокими коленями, выполнение галопа. По кругу, по диагонали, под музыку. Ритмическая разминка на развитие мышц тела. Танцевальные позиции и упражнений для головы, туловища, рук и ног. Музыкально-ритмические упражнения, перестроения: линия, колонна, шахматы, квадрат. Танцы-игры на развитие творческих способностей: «Танцуйте сидя», «Пяточка-носочек».

2. Понятие о координации движений. Термины классического танца – 8 часов.

Теория. Понятие об экзерсисе. Правильная постановка рук, ног. Освоение терминологии танцора. Полуприседания (плие) и подъем на полупальцы.

Практика. Позиции рук (пор де бра). Позиции ног. Упражнения для ног. Танцевальный шаг с носка. Прыжки по позициям на середине зала. Упражнения на гибкость рук: ленточка, волна, ветер, крылья. Упражнения для растяжки мышц ног. Полуприседания, поднимания на полупальцы. Сохранение равновесия. Шаги: высокий, строевой, на носочках. Прыжки и подскоки, махи ногами. Полька с хлопками. Прыжки

с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга. Игротанец «Ищи». Работа над танцевальным репертуаром.

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец – 12 часов.

Теория. Танцевальная разминка. Образ в детском танце. Диско – импровизация. Этюды. Навыки исполнения эстрадных движений.

Практика. Работа над танцевальным шагом, бегом. Пружинящие и прыжковые движения. Полуприседания, подпрыгивания, легкие и сильные поскоки. Понятия «точки», «диагональ». Свободное передвижение в пространстве. Ориентировка в пространстве. Музыкально-двигательный образ. Развитие творческого воображения и артистического исполнения. Образные упражнения: кошка, мышка, лягушка, слон. Разучивание танцевальных комбинаций. Встреча эмоций: изменение выражений лица – испуг, смех, удивление и т.д. Четкое выполнение ранее выученных движений. Музыкально-танцевальные игры: «Помогатор», «Если нравится тебе», «Новая зарядка», «Встанем дружно в хоровод». Танец «Зверобика». Освоение движений, характерных для эстрадного танца.

4. Основы народного танца – 25 часов.

Теория. История возникновения и развития русского народного танца с глубокой древности и до наших дней. Профессиональные коллективы и исполнители. Положения рук, постановка корпуса, позиции ног. Освоение движений народного танца.

Практика. Основные положения рук в русском народном танце: руки на талии, «на полочке», «окошечко», «лодочка», «свечка». Тихие и громкие хлопки: «ладушки», «блинчики», «колокола». Хороводные шаги, переменный шаг, шаг с подскоком, шаг с притопом, галоп, припадание. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, «ковырялочка», «присядка». Кружения по одному – вокруг себя, в парах – по кругу. Фигуры: круг, двойной круг, корзиночка, ворота. Разучивание элементов танцев, связок. Танцевальные композиции. Постановочно-репетиционная работа. Хоровод «Ручеек». Коми плясовая «Доли-шели».

5. Основные элементы современного танца – 11 часов.

Теория. Происхождение, стили и особенности современных танцев.

Практика. Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Мячик», шаги в комбинации с хлопками, бег на месте и в продвижении «лошадки», перестроения в линию, колонну, круг, в шахматном порядке. Комбинации движений в продвижении. Современный танец хип-хоп. Постановка и разучивание танцев к праздникам: Новый год, 8 марта, Последний звонок.

Итоговое занятие.

2 класс

1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях – 11 часов.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном зале. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Музыкальная выразительность. Характер, темп в музыке.

Практика. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Ритмическая разминка на развитие мышц тела. Музыкально-ритмические упражнения, перестроения: линия, колонна, шахматы, квадрат. Музыкально – игровое творчество. Передача в движении весёлого, грустного, торжественного, спокойного характера - звонкие ладошки, тихие ладошки, быстрые ножки, медленные ножки. Выполнение Фигуры: шеренга, круг, «спираль», «змейка», «ворота», колонна – свободное перестроение. Передача игровых образов: гордый петух, хитрая лиса, трусливый зайка. Характер веселых и задорных танцев, построенных на поклонах, на шагах, подскоках, кружениях и изобразительных движениях. Танцы-игры на развитие творческих способностей: «Смени пару», «Ищи», «Шел король по лесу».

2. Понятие о координации движений. Термины классического танца. – 11 часов.

Теория. Постановка корпуса. Позиции рук, позиции ног. Упражнения для развития пластики и подвижность тела, на развитие выворотности стопы, на развитие плавности рук. Медленный подъем и большой бросок ноги. Полуприседания, глубокие приседания Музыкальное вступление.

Практика. Повторение материала, пройденного в 1 классе и продолжение выполнения новых упражнений на середине зала, усложняя требования. Правила исполнения приседаний: деми плие, гранд плие. Правила исполнения батман тандю – вынос прямой ноги вперед, в сторону и назад. Большие броски ноги вверх - гранд батман жете. Комбинация движений рук и танцевального шага. Правильная передача движением начала музыки.

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец – 22 часа.

Теория. Танцевальная разминка. Работа над танцевальным шагом, бегом. Техника прыжков, поворотов и вращений. Пружинящие и прыжковые движения. Музыкально-двигательный образ. Образ в детском танце. Импровизация. Танцевальные этюды, построенные на несложных движениях: украинский, прибалтийский танцы.

Практика. Общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, свободное передвижение в пространстве. Понятия «точки», «диагональ». Упражнения на воображение группой и индивидуально. Импровизация на заданную тему под музыкальное оформление («В мире животных», «осенний блюз»). Композиционные построения украинского, эстонского танцев, исполнение в соответствии с характером музыки. Вальсовый ход, повороты в паре, хлопки, притопы и подскоки, «звездочка». Работа над танцевальным репертуаром. Разучивание, закрепление. Музыкально-танцевальные игры: «Ищи», «Буги-вуги», «Смени пару», «Хлоп-снап».

4. Основы народного танца – 12 часов.

Теория. История развития танцевальных образов народов Коми. Развивающие танцы народов Коми. Основные элементы движений. Танцевальные шаги, ходы и переходы, основные положения рук. Характер исполнения. Сценический образ в музыке и танце. Кружения, построения и фигуры традиционных плясок. Парная пляска Танцевальные комбинации.

Практика. Прослушивание произведений коми композиторов и исполнителей. Шаги: скользящий, с каблучка, с притопом. Характерные положения рук. Ход по кругу, по диагонали, по квадрату, держась за руки, меняя положения рук, соблюдая интервалы. Исполнение перестроения для плясок – звездочка, карусель, ручеек, змейка, ворота. Разучивание танцевальных элементов. Постановка движений в танцевальной композиции. Выразительность в передаче игровых и танцевальных образов. Коми плясовая «Шондібан». Передача характера и настроения в танце под музыку. Разучивание, закрепление танцевальных движений.

5. Основные элементы современного танца – 12 часов.

Теория. Современный танец – знакомство со стилями.

Практика. Упражнения на координацию движений. Ориентировка в пространстве. Прыжки и взмахи в современных танцах. Четкое выполнение всех выученных движений. Передача ритмического рисунка взмахом, хлопками. Навыки исполнения эстрадных и современных движений. Согласование движений тела. Разучивание и закрепление под музыку. Отработка сложных движений. «Джаз», «Рок-н-ролл», «Диско», «Хип-хоп», Постановка номера в выбранном стиле. Танцы «Друзья», «Прятки». Репетиционная работа.

Итоговое занятие.

3 класс

1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях — 12 часов

Теория. Упражнения для ритмичного движения. Упражнения на развитие танцевального шага. Шаги бытовые и танцевальные. Прыжки и подскоки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития пластики и подвижность тела. Понятие «линия танца». Центр круга. Па польки, па галопа.

Музыкальная выразительность. Упражнения на напряжение и расслабление мышц корпуса.

Практика. Ритмичная ходьба под музыку: шаг с пятки и носка, скользящий, с высокими коленями, с выносом ноги на 25°, выполнение легких подскоков, с высоким подъемом ног, с ноги на ногу, с поджатыми ногами по одному и в парах (упражнения: «точка», «заборчик», «лесенка»). Исполнение упражнений на гибкость: корзиночка, лодочка, кошечка, наклоны, повороты туловища. Упражнения на развитие плавности рук: ветерок, волна, крылья, вертушки. Перестроения: линия, змейка, круг, шахматы, диагональ, колонна, круг, квадрат. Свободное движение относительно центра круга в паре и по одному: спиной, лицом, правым боком, левым боком. Выполнение галопа в передвижении по линии танца, по диагонали, по кругу, парами и по одному. Легкие подскоки, сильные подскоки. Передать в движении: быстро-медленно-умеренно, весело-спокойно-грустно. Исполнение игр-превращений «Деревянные и тряпичные куклы», «Надуй мяч» на напряжение и расслабление мышц корпуса. Работа над танцевальным репертуаром. Разучивание, закрепление танцевальных движений. Танец «Я рисую».

2. Понятие о координации движений. Термины классического танца – 10 часов.

Теория. Повторение всего, что было пройдено на начальном этапе обучения и продолжение выполнения новых упражнений на середине зала.

Практика. Позиции рук, позиции ног. Медленный подъем и большой бросок ноги. Повторение приседаний и полуприседаний. Круговые движения ногой по полу. Упражнения на растяжку: «лодочка», «корзиночка», «мостик», «колесо». Танец-флэшмоб «Делайте зарядку».

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец – 22 часа.

Теория. Просмотр видеозаписи с танцами разных народов. Рок-н-ролл - освоение техники танца. Элементы татарского танца. Элементы цыганского танца. Танцевальный этюд «Обновки». Танцевальные элементы на импровизацию «Я герой сказки».

Практика. Ритмическая разминка. Выполнение несложных движений под современную музыку. Многообразность и необычность движений разных народов. Разучивание основных танцевальных комбинаций.

Рок-н-ролл - основные шаги, пружинящие движения, кик, выпады в сторону, притопы. Исключительный динамизм и темперамент его исполнения. Танцевальный шаг и бег. Вращения, понятия «точки». Припадания и повороты. Ходы и переходы по линии танца, танцевальные комбинации.

Цыганский танец – припадания, вращения. Боковой ход, выпады, переступы и прыжки, шаги с поворотом и хлопками, тряска плечами. Передача ритмического рисунка хлопками (тихо -громко, быстро -медленно). Четкое выполнение ранее выученных движений. Свободное передвижение в пространстве.

Игротанцы «Ищи», «Шел король по лесу». Танцы «Веселые строители», «Макарена». Навыки выразительного движения. Работа над этюдами. Работа с образом под музыку.

Эстрадные и современные движения в танце. Игровая форма общения. Работа над танцевальным репертуаром.

4. Основы народного танца – 12 часов.

Теория. Просмотр видеоматериалов. Основной шаг. Танцевальный бег. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца. Характер исполнения. Притопы и выстукивания.

Практика. Основной шаг. Танцевальный бег с отбрасыванием согнутых ног назад. Ходы русского танца: простой, переменный, с продвижением вперед, с переступанием, мелкий, с каблучка, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Обращение с платочком - за конец, за середину, одной рукой, двумя руками. Поклоны: маленький поклон, кивок головой, простой поясной – с продвижением. Дробная дорожка, тройные поочередные выстукивания. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над характером и настроением в танце. Развивающие танцы народов Коми: плясовая «Шондiban», «Лирический хоровод». (НРК).

5. Основные элементы современного танца – 12 часов.

Теория. Танцевальная разминка. Игротанец. Флэш-моб в стиле «Зумба». Современный стиль, новые направления, основные движения. Просмотр видеозаписей.

Практика. Фитнес-танец «Зумба». Выполнение общеразвивающих упражнений и различных современных движений, элементов, разработанных под определенную группу мышц. Качественная нагрузка на мышцы при многократном повторении этих упражнений под разные ритмы. Основные характерные движения. Выполнение упражнений в танцевальных комбинациях: свободная пластика, импровизация, современная музыка, четкий ритм и пульсация.

Танцевальные комбинации. Отработка сложных движений. Повторение, закрепление ранее выученных движений и танцев. Выступления на концертах.

Итоговое занятие.

4 класс

1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях — 10 часов

Теория. Упражнения для ритмичного движения. Упражнения на развитие танцевального шага. Шаги бытовые и танцевальные. Прыжки и подскоки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития пластики и подвижность тела. Понятие «линия танца». Центр круга. Па польки, па галопа. Музыкальная выразительность. Упражнения на напряжение и расслабление мышц корпуса.

Практика. Ритмичная ходьба под музыку: шаг с пятки и носка, скользящий, с высокими коленями, с выносом ноги на 25°, выполнение легких подскоков, с высоким подъемом ног, с ноги на ногу, с поджатыми ногами по одному и в парах (упражнения: «точка», «заборчик», «лесенка»). Исполнение упражнений на гибкость: корзиночка, лодочка, кошечка, наклоны, повороты туловища. Упражнения на развитие плавности рук: ветерок, волна, крылья, вертушки. Перестроения: линия, змейка, круг, шахматы, диагональ, колонна, круг, квадрат. Свободное движение относительно центра круга в паре и по одному: спиной, лицом, правым боком, левым боком. Выполнение галопа в передвижении по линии танца, по диагонали, по кругу, парами и по одному. Легкие подскоки, сильные подскоки. Передать в движении: быстро-медленно-умеренно, весело-спокойно-грустно. Исполнение игр-превращений «Деревянные и тряпичные куклы», «Надуй мяч» на напряжение и расслабление мышц корпуса. Работа над танцевальным репертуаром. Разучивание, закрепление танцевальных движений.

2. Понятие о координации движений. Термины классического танца – 10 часов.

Теория. Повторение всего, что было пройдено на начальном этапе обучения и продолжение выполнения новых упражнений на середине зала.

Практика. Позиции рук, ног. Упражнения на выворотность ног. Упражнения на растяжку: «лодочка», «корзиночка», «мостик», «колесо». Прыжки. Игротанец-разминка.

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец – 12 часов

Теория. Из истории танца джайв. Основные позиции, стиль, элементы, комбинации. Танцевальные элементы на середине зала.

Практика. Исполнение основных движений на месте или в передвижении: рок (покачивание), джайв-шассе (перемена), соло-повороты (перемена мест, смена рук, раскручивание), короткие шаги. Переходы и повороты. Разучивание и закрепление основных элементов в свободных композициях. Веселый танец.

4. Основы народного танца – 12 часов.

Теория. Развивающие танцы народов коми. Выстукивающие упражнения. Вращения. Танцевальные комбинации. НРК.

Практика. Прослушивание и использование произведений народов коми. Ознакомление с профессиональными коллективами и исполнителями. Коми народные танцевальные композиции: (НРК) плясовая «Шондібан», хоровод «Юркытш». Исполнение основных элементов движений: шаги (с продвижением вперед, с проскальзывающим притопом,

переменный), ходы и переходы (линия, круг, звездочка, цепочка, змейка, ход парами), вращения вокруг своей оси, кружение в парах. Разучивание положений рук в парах. Усвоение дробей: переборы, притопы, дробная дорожка, пересек, дробь хромого, «ключ» простой. Использование элементов в танцевальных композициях. Умение применять игровые формы в танце. Свободное передвижение в пространстве.

5. Основные элементы современного танца – 12 часов.

Теория. Ритмические движения. Основные элементы. Танцевальные комбинации. Движения в стиле «хаус», «флэш». Навыки выразительного движения.

Практика. Четкое выполнение под музыку общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия, добавляя танцевальные движения. Разучивание и закрепление элементов движения в стиле «хаус», «флэш»: повороты, «кач» (движения рук, плеча, корпуса), выпады, подскоки, быстрые и динамичные взмахи руками. Четкость, ритмичность и выразительность движений.

Выполнение упражнений в танцевальных комбинациях: свободная пластика, импровизация, современная музыка, четкий ритм и пульсация.

6. Танцевальные этюды. Бальный танец – 12 часов.

Теория. Просмотр видеозаписи с вальсами. История бального танца. Позиции ног. Положения корпуса.

Практика. Походка, ходьба. Владение телом: гибкость корпуса, наклоны, положение головы, взгляд. Упражнения для ног: подъем на полупальцы, приседание, отведение ноги. Шаги, переходы. Линия танца. Фигуры вальса: повороты, полуповороты, «кошечко», «балансе». Положения в паре. Навыки выразительного движения. Разучивание основных танцевальных комбинаций. Фигурный вальс. Итоговое занятие.

Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мир танца» учащийся достигнет следующие результаты:

Метапредметные:

- общая физическая подготовленность соответствует норме, проявляются творческие способности;
- имеет развитую координацию и музыкальность;
- умеет оценивать правильность исполнения движений, анализировать и оценивать результаты собственного труда;

Предметные:

- умеет двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения, согласовывать музыку и движение;
- знает термины, названия простых танцевальных движений, различных перестроений;
- умеет выполнять ритмические комбинации, ориентироваться в пространстве;
- умеет передавать в движении ритмический рисунок;
- умеет показывать образ в разных эмоциях, импровизировать.

Личностные:

- проявляет уважительное, доброжелательное отношение в общении и взаимодействии со сверстниками;
- проявляет самостоятельность, старание, терпение, настойчивость, желание добиться результатов;
- умеет работать в коллективе, слушать; проявляет внимательность, дисциплинированность.

Формы аттестации (контроля)

Для полноценной оценки качества реализации данной программы используются разные виды контроля:

- входной контроль (начальная диагностика) - оценка знаний и умений учащихся проводится в начале учебного года;
- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – игра, упражнение, практическое задание, конкурс.

Оценочные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля
1	Начальная диагностика. Уровень физических данных, музыкального, творческого развития.	Практические задания	Выворотность ног, шаги, прыжки, музыкальный слух, координация движений, эмоциональность.	<p>Высокий уровень – четко знает названия всех частей тела, имеет природную выворотность ног, легкий, высокий прыжок, безошибочно выполняет упражнения на координацию, безошибочно повторяет ритмический рисунок, без стеснения повторяет эмоции, артистичен.</p> <p>Средний уровень – знает названия частей тела, легко стоит в полувыворотной позиции, со второй попытки выполняет упражнения на координацию, повторяет ритмический рисунок, повторяет эмоции, вызывает затруднения 1-2 эмоциональных состояния.</p> <p>Низкий уровень – не знает названия частей тела, не до конца выпрямляет колени в полувыворотной позиции, слабая стопа, неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки. Выполнение заданий на эмоциональность вызывает затруднение, стеснительность, мало эмоционален.</p>	Входной
2	Формирование навыков выразительного движения	Наблюдение	Координация движений, пластичность, четкость движений, чувство ритма, ориентировка в пространстве	<p>Высокий уровень – максимально правильное выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту.</p> <p>Средний уровень – недостаточно четкое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту.</p> <p>Низкий уровень – большинство показателей и заданий выполнено неправильно или совсем не выполнено.</p>	Текущий
3	Освоение программно	Занятие-конкурс	Комбинации движений	Высокий уровень – технически правильно выполнены все	Промежуточный

	го материала		под музыку в соответствии с характером исполнения.	комбинации, без ошибок в последовательности движений, без путаниц. Средний уровень – технически правильно выполнены с небольшими ошибками, в некоторых комбинациях не хватает частоты и выразительности исполнения Низкий уровень – плохая мышечная память, большие технические ошибки в исполнении комбинаций	
4	Коммуникативные навыки	Наблюдение	Умение общаться и действовать в коллективе	Высокий уровень – активно общается, умеет спокойно и терпеливо слушать партнера, выстраивает общение по ситуации, свободно входит в контакт с детьми и педагогом, умеет договариваться, слушать, четко и последовательно может выражать свои мысли, проявляет доброжелательность в общении, редко конфликтует. Средний уровень – умеет выслушивать собеседника, но не всегда внимательно, иногда недостаточно терпелив, перебивает партнера, спорит, не соглашается, раздражается в общении, иногда умеет договариваться, участвует чаще всего по инициативе других, доброжелательность и симпатию по отношению к другим проявляет не всегда, иногда конфликтует. Низкий уровень - неактивен и неразговорчив в общении с детьми и взрослыми, часто наблюдается отсутствие внимания, последовательно излагать свои мысли не умеет, передает их содержание неточно, не умеет договариваться, слушать, редко выражает симпатию и доброжелательное отношение, часто конфликтует.	Текущий

Методические материалы

При реализации данной программы используются следующие методы работы:

1. Словесный. Метод используется при беседе, объяснении новой темы, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный. Метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов, а также при показе педагогом новых элементов и комбинаций.
3. Практический. Это упражнения, движения, игры, репетиции, концерты.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа. Игра. Учебно-тренировочное занятие с группой	Словесный; практический	
2	Понятие об основных танцевальных движениях	Беседа. Учебно-практическое занятие. Игры	Словесный; практический	Сборник дидактических игр по хореографии.
3	Понятие о координации движений. Термины классического танца	Беседа. Учебно-практическое занятие. Упражнения. Игра.	Словесный; Практический, Наглядный	Иллюстрации, картины
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Бальный танец.	Беседа; Учебно-практическое занятие. Мастер-класс.	Словесный; Практический, Наглядный	Мультимедийная презентация по теме «Этюды»
5	Основы народного танца		Словесный; Практический, Наглядный	Презентации по теме «История возникновения и развития русского народного танца с глубокой древности и до наших дней», «Профессиональные коллективы и исполнители»
6	Основные элементы современного танца	Беседа; Учебно-практическое занятие. Конкурс. Концерт.	Словесный; Практический, Наглядный.	Просмотр видеоматериалов с концертов. Анализ.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Мир танца» необходимо:

Помещение:

- зал (рекреация начальных классов), соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные брюки, футболки, танцевальная обувь: балетки, чешки);
- ноутбук, аудиоаппаратура, колонки;
- сценические костюмы;
- музыкальные инструменты: ложки, бубен и др.
- различный реквизит: ленты, платочки, султанки и др.

Список литературы

1. А.Беликова Сборник Давайте танцевать! Народные, бальные, сценические и спортивные танцы. Описание, рисунки, ноты: Литературно-музыкальный альманах №3-4, 2004 г.
2. А.Ф.Ткаченко Детский танец [Текст] / Запись танцев Г. Настюкова. - Москва: Профиздат, 1962. - 327 с. : ил., нот.; 22 см.
3. Автор составитель: С.Л.Фадеева. Методическая разработка по изучению курса «Методика преподавания классического танца в самодеятельном хореографическом коллективе» - Ленинград, 1988.
4. Видеотека «Учимся танцевать»: «Танцевальная ритмика для детей». 2006.
5. Г.П.Гусев Методика преподавания народного танца: Этюды: Для студентов хореографического факультетов, вузов культуры. Учебное пособие, Москва: Владос, 2002. - 205 с.
6. Диниц Е. В. Азбука танцев: секреты техники танца / Е. В. Диниц, Д. А. Ермаков, О. В. Иванникова. – Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 286 с.: ил.
7. Захаров В.М. Танцы народов мира / В 2т. – М., 2001.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / - М., 1981.
9. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль. Академия развития: Академия Холдинг. 2004.
10. М.А.Михайлова. А у наших у ворот развеселый хоровод - Ярославль. Академия развития: Академия Холдинг. 2002.
11. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение». Москва. «Просвещение». 1983.
12. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» (учебное пособие) 1-4 части. Санкт-Петербург. 2004.
13. Т.Ф.Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» 1 и 2 часть. Москва. 2001.
14. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / - М., 1998.
15. Электронное периодическое издание на DVD «Танцкейс. Танцы для праздника», 2010-2015г.

Календарный учебный график

Год обучения № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Каникулы	Режим занятий
1 класс	10.09.2024	25.05.2025	33	66	66	28.12.2024-08.01.2025 31.05.2025-31.08.2025	Еженедельно: Вторник, Пятница. 2 часа в неделю по 30 минут
2 класс	10.09.2024	25.05.2025	34	68	68	28.12.2024-08.01.2025 31.05.2025-31.08.2025	Еженедельно: Вторник, Четверг. 2 часа в неделю по 45 минут
3 класс	10.09.2024	25.05.2025	34	68	68	28.12.2024-08.01.2025 31.05.2025-31.08.2025	Еженедельно: Среда, Пятница. 2 часа в неделю по 45 минут
4 класс	10.09.2024	25.05.2025	34	68	68	28.12.2024-08.01.2025 31.05.2025-31.08.2025	Еженедельно: Вторник, Четверг. 2 часа в неделю по 45 минут

Календарно-тематический план

1 класс

№ занят ий	Содержание учебного материала: наименование разделов, тем; название тем занятий кружка	Кол-во часов				Сроки изучения
		Всего	Теория	Практика	В т.ч НРК	
1	2	3	4	5	6	7
	Введение. Понятия об основных танцевальных движениях.	10	2	8		
1	Вводное занятие. «Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5		
2	Танцевальный шаг, бег.	1	0,5	0,5		
3-4	Перестроения в линию, колонну, круг, в шахматном порядке.	2	1	1		
5-6	Танец – игра «Ищи»	2		2		
7-8	Пружинящие и прыжковые движения	2		2		
9-10	Повороты, вращения	2		2		
	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	12	2	10		
11	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	0,5	0,5		
12-13	Музыкально-танцевальные игры	2		2		
14	Упражнения на развитие умения чувствовать настроение	1	0,5	0,5		
15	Диско - импровизация	1		1		
16-17	Этюд «Дед и Репка»	2	1	1		
18-19	Веселый танец. Постановка и отработка номера.	2		2		
20	Навыки выразительного движения	1		1		
21-22	Репетиционная работа	2		2		
	Понятие о координации движений. Термины классического танца.	8	2	6		
23-24	Позиции рук. Позиции ног.	2	1	1		
25	Подъем на полупальцы (релеве)	1		1		
26-27	Полуприседания (плие). Глубокие приседания	2		2		
28	Музыкально-ритмические упражнения в комбинации с ходьбой, бегом, прыжками.	1		1		
29-30	Полька с хлопками.	2		2		
	Основы народного танца	14	2	12		
31	История возникновения и развития русского народного танца с глубокой древности и до наших дней.	1	0,5	0,5		
32	Позиции рук, хлопки. Позиции ног.	1	0,5	0,5		
33-34	Хороводный шаг, переменный шаг, шаг с притопом.	2		2		
35-36	Элементы русского танца: ковырялочка, моталочка, присядка.	2		2		
37-38	Кружения в паре.	2		2		
39-40	Фигуры, узоры: корзинка, ворота, ручеек.	2	1	1		
41-42	Разучивание элементов и связок танца «Хороводная»	2		2		
43-44	Репетиционная работа	2		2		
	Основные элементы современного танца	11	2	9		

45	Направления, стили и особенности современных танцев.	1	1			
1	2	3	4	5	6	7
46-47	Музыкально-ритмические упражнения в комбинации с ходьбой, бегом, прыжками.	2	1	1		
48	Танец. Движения в комбинации с хлопками.	1		1		
49	Построения, перестроения	1		1		
50-53	Постановка и разучивание танцев к праздникам.	4		4		
54-55	Репетиционная работа	2		2		
	Основы народного танца	11	2	9	10	
56-57	Положения рук в танце	2	1	1	2	
58-59	Коми плясовая. Шаги, притопы.	2	1	1	2	
60-61	Танцевальные композиции	2		2	2	
62-63	Постановка танца. Отработка номеров.	2		2	2	
64-65	Репетиционная работа	2		2	2	
66	Итоговое занятие	1		1		
	ИТОГО:	66	12	54	10	

Календарно-тематический план

2 класс

№ занят ий	Содержание учебного материала: наименование разделов, тем; название тем занятий кружка	Кол-во часов				Сроки изучения
		Всего	Теория	Практика	В т.ч. НРК	
1	2	3	4	5	6	7
	Понятия об основных танцевальных движениях.	11	2	9		
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5		
2	Общеразвивающие упражнения	1		1		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	0,5	0,5		
4	Прыжки и подскоки на месте и в продвижении	1		1		
5	Характер музыкального произведения	1	0,5	0,5		
6	Музыкальная выразительность. Значение темпа в музыке.	1	0,5	0,5		
7-8	Музыкально – игровое творчество	2		2		
9-11	Репетиционная работа	3		3		
	Понятие о координации движений. Классический танец.	11	2	9		
12	Позиции ног. Прыжки по 1, 2, 3 позициям.	1	0,5	0,5		
13-14	Упражнения для выворотности ног.	2	1	1		
15	Музыкальное вступление	1	0,5	0,5		
16-17	Перестроения в колонну, в шахматы, по диагонали.	2		2		
18-20	Танцевальные движения	3		3		
21-22	Репетиционная работа	2		2		
	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	11	3	8		
23-24	Диско - импровизация	2	1	1		
25-26	Музыкально-танцевальная игра.	2	1	1		
27	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		1		
28-29	Танцевальные этюды, построенные на несложных движениях	2	1	1		
30-31	Композиционное построение, техника движения.	2		2		
32-33	Репетиционная работа	2		2		
	Основы народного танца	12	2	10	12	
34	Танцевальные образы народов Коми.	1	0,5	0,5	1	
35	Сценический образ в музыке и танце.	1	0,5	0,5	1	
36-37	Основные элементы движений. Характер исполнения.	2	1	1	2	
38	Работа над плясовым шагом.	1		1	1	
39	Кружение парами.	1		1	1	
40-41	Построения, переходы.	2		2	2	
42-43	Танцевальные комбинации.	2		2	2	
44-45	Репетиционная работа	2		2	2	
	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	11	1	10		
46	Музыкально-двигательный образ	1	0,5	0,5		
47-48	Танцевальные этюды	2	0,5	1,5		
49-50	Свободный танец: набор простых движений под музыку.	2		2		

1	2	3	4	5	6	7
51-52	Повороты, вращения	2		2		
53-54	Навыки выразительного движения	2		2		
55-56	Репетиционная работа	2		2		
	Основные элементы современного танца	12	4	8		
57	Современный танец – знакомство со стилями.	1	1			
58-59	Постановка современного эстрадного номера.	2	1	1		
60	Импровизация	1	0,5	0,5		
61	Музыкально-пространственные упражнения.	1	0,5	0,5		
62-63	Танцевальные комбинации. Современный танец.	2	1	1		
64-65	Навыки выразительного движения	2		2		
66-67	Репетиционная работа	2		2		
68	Итоговое занятие	1		1		
	ИТОГО:	68	14	54	12	

Календарно-тематический план

3 класс

№ занят ий	Содержание учебного материала: наименование разделов, тем; название тем занятий кружка	Кол-во часов				Сроки изучения
		Всего	Теория	Практика	В т.ч. НРК	
1	2	3	4	5	6	7
	Понятия об основных танцевальных движениях.	12	2	10		
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5		
2	Упражнения на развитие танцевального шага	1		1		
3	Прыжковые движения.	1		1		
4-5	Свободный танец. Разучивание движений	2		2		
6-7	Понятие «линия танца». Построения и перестроения.	2	1	1		
8	Музыкальная выразительность.	1	0,5	0,5		
9-10	Навыки выразительного движения.	2		2		
11-12	Репетиционная работа	2		2		
	Понятие о координации движений. Классический танец.	10	2	8		
13	Упражнения для выворотности ног.	1	0,5	0,5		
14	Приседания и полуприседания.	1		1		
15	Упражнения на координацию движений.	1	0,5	0,5		
16	Ритмические упражнения в комбинации с хлопками	1		1		
17-18	Танцевальные комбинации	2	1	1		
19-20	Навыки выразительного движения.	2		2		
21-22	Репетиционная работа	2		2		
	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	22	6	16		
23	Импровизация «Я герой сказки»	1		1		
24-25	Игротанцы.	2		2		
26-27	Рок-н-ролл. Основные шаги	2	1	1		
28-29	Кик, выпады в стороны	2	1	1		
30-31	Разучивание элементов и связок танца	2	1	1		
32-33	Цыганский танец. Движения рук	2	1	1		
34	Ритмический рисунок хлопками	1		1		
35-36	Выпады, переступы, прыжки	2	1	1		
37-38	Работа над этюдами	2	1	1		
39-40	Навыки выразительного движения	2		2		
41-44	Репетиционная работа	4		4		
	Основы народного танца	12	3	9	12	
45	Поклоны.	1	0,5	0,5	1	
46	Хоровод. Шаги и фигуры	1		1	1	
47	Ходы: переменный, приставной, с каблучка	1		1	1	
48	Припадания на месте и в повороте.	1	0,5	0,5	1	
49	Обращение с платочком.	1	0,5	0,5	1	
50-51	Притопы и выстукивания.	2	1	1	2	
52-53	Танцевальные комбинации.	2		2	2	
54	Работа над характером в танце.	1	0,5	0,5	1	
55-56	Репетиционная работа	2		2	2	

	Основные элементы современного танца	12	2	10		
57	Игротанец под современную музыку	1		1		
58	Ритмическая разминка с элементами современного танца.	1		1		
59-60	Флэш-моб в стиле «Зумба»	2	1	1		
61-62	Основные характерные движения.	2	1	1		
63	Свободная пластика, импровизация	1		1		
64-65	Танцевальные комбинации.	2		2		
66-67	Репетиционная работа	2		2		
68	Итоговое занятие	1		1		
	ИТОГО:	68	15	53	12	

Календарно-тематический план

4 класс

№ занят ий	Содержание учебного материала: наименование разделов, тем; название тем занятий кружка	Кол-во часов				Сроки изучения
		Всего	Теория	Практика	В т.ч. НРК	
1	2	3	4	5	6	7
	Понятия об основных танцевальных движениях.	10	2	8		
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5		
2	Упражнения на развитие танцевального шага	1		1		
3	Прыжковые движения.	1		1		
4-5	Свободный танец. Разучивание движений	2	1	1		
6	Музыкальная выразительность.	1	0,5	0,5		
7-8	Навыки выразительного движения.	2		2		
9-10	Репетиционная работа	2		2		
	Понятие о координации движений. Классический танец.	10	2	8		
11	Общеразвивающие упражнения	1		1		
12	Упражнения для выворотности ног.	1	0,5	0,5		
13	Упражнения на координацию движений.	1	0,5	0,5		
14	Ритмические упражнения в комбинации с хлопками	1		1		
15-16	Танцевальные комбинации	2	1	1		
17-18	Навыки выразительного движения.	2		2		
19-20	Репетиционная работа	2		2		
	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	12	3	9		
21	Музыкально-ритмическая игра.	1		1		
22-23	Стиль «джайв». Шаги, подскоки	2	1	1		
24-25	Переходы и повороты	2	1	1		
26-27	Сюжетный танец	2	1	1		
28	Разучивание элементов и связок танца	1		1		
29-30	Навыки выразительного движения	2		2		
31-32	Репетиционная работа	2		2		
	Основы народного танца	12	3	9	12	
33	Поклоны.	1	0,5	0,5	1	
34-35	Хоровод. Шаги: переменный, приставной.	2	1	1	2	
36	Основные ходы и переходы.	1		1	1	
37	Припадания на месте и в повороте.	1		1	1	
38	Обращение с платочком.	1	0,5	0,5	1	
39-40	Плясовая. Притопы и выстукивания.	2	1	1	2	
41-42	Танцевальные комбинации.	2		2	2	
43-44	Репетиционная работа	2		2	2	
	Основные элементы современного танца	12	3	9		
45	Игротанец под современную музыку	1		1		

46	Ритмическая разминка с элементами современного танца.	1		1		
47-48	Движения в стиле «хаус», «флэш»	2	1	1		
49-50	«Кач», подскоки, движения рук	2	1	1		
51-52	Выпады и повороты	2	1	1		
53-54	Танцевальные комбинации.	2		2		
55-56	Репетиционная работа	2		2		
	Танцевальные этюды. Бальный танец.	12	2	10		
57	Просмотр видеозаписи с вальсами.	1	0,5	0,5		
58	Походка и осанка.	1	0,5	0,5		
59-60	Повороты, полуповороты	2	1	1		
61-62	«Балансе», «окошечко»	2		2		
63	Положения в паре	1		1		
64-65	Фигуры вальса	2		2		
66-67	Репетиционная работа	2		2		
68	Итоговое занятие	1		1		
	ИТОГО:	68	15	53	12	