

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киришская средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
Пр. №184 от 30.08.2021

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***
кружка спортивно-акробатического танца «Дружба»

Уровень обучения: 000

Количество часов 68

Авторы: Прохорова Людмила Владимировна

Пояснительная записка.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию: физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей. Умение ориентироваться в пространстве достигается путем композиционного перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами, способствуют развитию вестибулярного аппарата, памяти, внимания. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений - музыкально совершенствуя психические функции (мышление, память, внимание, восприятие). Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. .

Программа нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Проблема построения модели образовательного процесса с включением многовековых традиций русского народа, его богатейшего культурного наследия, в частности народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

В репертуар входят народные и детские танцы, построенные на национальном материале. Танцевальный материал даётся в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца.

Программа построена по концентрическому принципу, особенностью которого является расчленение сложных танцевальных умений на их составляющие элементы, постоянное целенаправленное повторение ранее усвоенных танцевальных умений и навыков и их усложнение.

Программа рассчитана на учащихся **возраста: 7-14 лет.**

Данная программа сориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в исполнении танца.

Срок реализации-1 год.

Цель программы: Способствовать развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.

Задачи:

обучающие:

- обучение умению слышать и чувствовать музыку;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

развивающие:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- развитие у учащихся пластичности и чувства ритма;
- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.
- укреплять физическое и психологическое здоровье.

Необходимо ознакомить родителей с программой занятий, с графиком работы кружка, с организацией костюмов для танцев и т.д.

Содержание программы

Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

Народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии. Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века - чарльстон, рок - н - ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Дети очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые нами и нашими зрителями танцы народов мира «Восточный», «Испанский», «Цыганский». Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. Поэтому в нашем репертуаре есть и современные танцы: «Мне на месте не сидится», «Трио в шляпах», «Танец с тростью», и другие.

Азбука классического танца

Изменение позиции рук и ног. Pile , Port de bra , Releve ,Battemen ,Grand plie ,Rond de jambe, основные движения " Allegro ", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb , выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

- Позиции ног
- Позиции рук
- Батман
- Плие
- музыкальный размер
- темп
- затакт
- акцент
- характер музыки

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцоров.

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

Ритмика

Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточной музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- выделения хлопками акцента и ритма
- отчёт такта и определения затактового построения
- прослушивание и простейший анализ музыки
- что такое интервал
- что такое бытовой шаг
- что такое танцевальный шаг
- марш на месте, вокруг себя влево, вправо, в темпе и ритме музыки
- фигурная маршировка с перестроением: из круга в колонны, в шеренги, в круг и т. д.

Акцентировать на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках классического и народного танца. Использование музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Эстрадно-танцевальный экзерсис.

Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность.

- Упражнения на координацию движений

Согласование движения с размерами и темпом музыкального сопровождения.

Умение правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой.

- Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Умение владеть своим телом.

- Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованные.

- Танцевальные упражнения

Необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений развивает двигательную память и внимание.

Игровые технологии.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф. Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций. Игра в достаточной мере способствует становлению этих функций.

В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере «...о каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он, всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры»

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение, как, например, в менуэте или кадрили.

Игровые технологии программы - сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладоши». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства»

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Развитие чувства ритма. Сюжетно-ролевые игры. Игры на развитие актерского мастерства.

Практическая работа: освоение поз и движений, актерского мастерства; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

Репетиционно - постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы:

- разучивание отдельных движений танца;
- разучивание танца по частям;
- работа над синхронностью движений;
- согласование движений рук и ног;
- постановка корпуса, головы.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.

Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча.

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

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

Формы:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)

- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводные занятия	3
2	Танцы народов мира	7
3	Стили танцев.	1
4	Танец сегодня	6
5	Азбука классического танца	8
6	Ритмика	10
7	Эстрадно-танцевальный экзерсис.	1
8	Игровые технологии	2
9	Репетиционно-постановочная работа	2
10	Мелодия в темпе музыкального движения	19
11	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	9
	ИТОГО	68

Планируемые результаты

В ходе занятий обучающиеся научатся основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

К концу обучения **воспитанник должен**

знать:

позиции рук и ног;

названия классических движений;

первичные сведения об искусстве хореографии;

характерные особенности движений и элементов, манеру исполнения русского народного танца; бального танца, эстрадного танца;

правильно пройти в такт музыке, сохраняя осанку;

иметь навык лёгкого шага с носка на пятку;

иметь навыки актёрской выразительности;

уметь открыть и закрыть руки;

правильно делать присядочные движения в русском танце.

Должен уметь:

- исполнять основные движения различных видов танцев;

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Условия реализации программы:

- наличие материально- технической базы
- место для занятий (специально-оборудованный зал, напольное покрытие, зеркальная стена)
- квалифицированные кадры

Материально-техническое обеспечение:

Шкафы для хранения реквизитов

Музыкальный центр

DVD –проигрыватель

Компакт-диски по темам программы

Мультимедийный проектор

Ноутбук

Инвентарь для занятий (ленты, платочки, мечи, и т.д.)

Спортивная форма (чёрная футболка и черные шорты), чешки (чёрные)

Сценические костюмы для занятий и выступлений (готовят родители)

Спортивный зал

Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация в форме зачет/незачет,

1 раз в триместр

Методические материалы

Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема занятия Содержание занятия	Кол-во часов	Теория практика	Дата проведения
1	Вводное занятие Знакомство с кружковцами.	1		
2	Ознакомление с правилами техники безопасности.	1		
3	Обсуждение плана работы, просмотр фотографий, прослушивание музыки.	1		
4	Танцы народов мира (русский народный танец «Плясуны, Пчелочка, Коляда»)	1		
5	Разучивание движений. Прослушивание музыки.	1		
6	Постановка танца, движение под музыку.	1		
7	Репетиция танца.	1		
8	Разучивание рисунка танца, отработка движений.	1		
9	Репетиция танца. Отработка движений под музыку.	1		
10	Характер, настроение танца. Костюмы.	1		
11	Стили танцев. Знакомство с характерными движениями разных стилей танцев	1		
12	Танец сегодня Современные танцы. Прослушивание музыки, презентаций. Обсуждение идей, предложений.	1		
13	Репетиция ранее изученных танцев	1		
14	Танец «Танец с тростью» Постановка танца	1		
15	Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1		
16	Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.	1		
17	Разучивание движений под музыку.	1		
18	Азбука классического танца Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт. Обсуждение костюмов.	1		
19	Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1		
20	Репетиция изученных танцев, отработка художественной	1		

	выразительности.			
21	Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.	1		
22	Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности.	1		
23	Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности, подготовка к выступлению.	1		
24	Выступление в концерте «Вечер встречи выпускников».	1		
25	Танец «Плясуны» - постановка танца, отработка движений под счёт.	1		
26	Ритмика Прослушивание классических мелодий, современная музыка, изотерические мелодии, музыка для души, Анализ и разбор музыкальных произведений	1		
27	Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт. «Я рисую этот мир!»	1		
28	Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт.	1		
29	Отработка движений под музыку, подготовка костюмов.	1		
30	Разучивание рисунка танца, отработка движений.	1		
31	Характер, настроение танца. Костюмы.	1		
32	Репетиция танца. Отработка движений под музыку, подготовка костюмов. Отработка слаженности, подготовка костюмов.	1		
33	Прослушивание музыки, разучивание движений. Разучивание рисунка танца, отработка движений.	1		
34	Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.	1		
35	Характер, настроение танца. Костюмы.	1		
36	Эстрадно-танцевальный экзерсис. Упражнения на расслабления мышц, гибкости, координацию движения.	1		
37	Игровые технологии Я умею так (координация движения).	1		
38	Подражаем животным (актерское мастерство). Хлопаем в ладоши. Вернуть обратно (развитие чувства	1		

	ритма).			
39	Репетиционно-постановочная работа Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. Выступление на семейном празднике.	2		
40	Мелодия в темпе музыкального движения «Вальс цветов» Разучивание движений характерных для вальса.	1		
41	Постановка вальса, прослушивание музыки, разучивание движений.	2		
42	Постановка вальса, прослушивание музыки, разучивание движений.	2		
43	Разучивание рисунка танца, отработка движений.	2		
44	Характер, мелодичность танца. Костюмы, реквизит. Отработка художественной выразительности танца.	2		
45	Отработка плавности, художественной выразительности танца.	2		
46	Танец «Школьный вальс». Прослушивание музыки, постановка танца.	2		
47	Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.	2		
48	Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.	2		
49	Характер, настроение танца. Костюмы.	2		
50	Итоговые занятия и досуговые мероприятия Репетиция танцев, подготовка к выступлению.	1		
51	Репетиция танца, подготовка к выступлению	2		
52	Выступление на празднике «Последний звонок»	2		
53	Репетиция танца, подготовка к выступлению.	2		
54	Выступление на празднике «Прощание с начальной школой».	1		
55	Викторина «Путешествие в мир танца»	1		

Итого: 68 часов

Список литература.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)