

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 92**

ПРИНЯТО

решением общего собрания работников
МАОУ СОШ № 92
протокол от 30.08.21г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 92
М.О. Калинин
приказ от 01.09.21 г. № 125-О



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гармония танца»
для детей 7-8 лет
срок реализации – 1 год**

Разработчик программы:
Ваккер Алла Ивановна, педагог
дополнительного образования
МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга

Екатеринбург, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из многих способов совершенствования души, тела, мысли, безусловно, можно считать хореографическую деятельность детей.

Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, для развития творческих способностей, профориентации и до профессиональной подготовки подростков. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Занятия хореографией способствует формированию общей эстетической и танцевальной культуры, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства и, в конечном итоге, более тонкому восприятию окружающего мира. Сильное, красивое тело способствует формированию духовно сильного и красивого человека.

Занятия хореографическим искусством помогают также организовать свободное время детей и подростков, вовлекая их в прекрасный и удивительный мир танца, где, кроме эстетического наслаждения, обучающиеся получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем, общения (а общения, как известно, является ведущим видом взаимодействия людей и одним из компонентов здорового образа жизни), учатся жить и работать с другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир.

Занятия детей хореографией позволяют решить одну из самых актуальных для сегодняшнего дня задач – создание условий для формирования культуры личности ребёнка, где приоритет отдаётся общечеловеческим нормам нравственности, развитию таких свойств личности, как интеллигентность, креативность, адаптивность, чувство собственного достоинства, ответственность в поступках, «самостроительство».

Занятия не делятся на теорию и практику, т.к. большая часть каждого занятия является практической.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и современный танец. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Программа адресована детям в возрасте 7 - 8 лет, рассчитана на 1 год.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Общий объем часов в год – 105. Количество часов в неделю – 3.

Занятия в рамках работы кружка «Гармония танца» могут посещать и дети с ОВЗ (с нарушениями слуха, речи).

Цель программы – развитие творческих способностей детей в процессе формирования культуры личности посредством хореографического искусства.

Задачами программы:

Обучающие:

- приобщение обучающихся к достоянию культуры, путём ознакомления с историей возникновения и развития танца;
- ознакомление с основами музыкальной грамоты;
- поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом, воспитывающим верное ощущение красоты движений.

Развивающие:

- развитие способности передавать посредством танца определённое эмоциональное состояние;
- содействие правильному физическому развитию организма: выработке правильной и красивой осанки, укреплению всех групп мышц;
- воспитание потребности в систематических занятиях, формирование устойчивого интереса к танцу;
- развитие внутренней собранности, внимания, формирование способности к волевым действиям;
- закрепление полученных навыков в концертной деятельности.

Воспитательные:

- формирование у воспитанников таких ценных качеств как адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства, ответственность в поступках, скромность, самокритичность, коллективизм;
- пробуждение интереса к профессии хореографа.

В основе программы лежат педагогические принципы:

- развивающего и творческого образования и воспитания;
- коллективной деятельности и раскрытия индивидуальности;
- разновозрастного подхода;
- непрерывности воспитания и обучения.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Главным результатом программы является сплоченный детский коллектив с устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

В конце периода обучения обучающиеся приобретут:

- навыки музыкально-ритмической деятельности, правильного и выразительного движения;
- эмоциональную выразительность;

- усвоение основ классического, народно-сценического, современного детского танцев, освоение хореографической терминологии;
- использование приобретенного творческого потенциала в процессе занятий и постановочной работе;
- понимание межличностных отношений в процессе взаимодействия;
- научатся аккуратности и дисциплинированности.

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни и укреплении его, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Формы оценки качества реализации программы. Оценочные материалы.

За период занятий по программе «Гармония танца» воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется аттестацией два раза в год.

Основными принципами проведения и организации аттестации являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей.

Аттестация направлена на поддержание учебной дисциплины, на повышение уровня освоения текущего материала.

Первая аттестация обучающихся проводится в конце первого полугодия, учебного года, как результат освоения материала за соответствующий период обучения.

Вторая аттестация – в конце всего периода обучения.

Формы аттестации:

- открытое занятие;
- отчетный концерт.

В объединении принята следующая система отражения уровней развития хореографических способностей детей:

«отлично» - соответствует требованиям программы.

«хорошо» - соответствует требованиям программы, но содержит незначительные ошибки.

«удовлетворительно» - соответствует требованиям программы, но содержит ошибки.

Порядок проведения промежуточного и итогового мониторинга устанавливаются годовым учебным графиком.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования учебного материала.

Данная программа предусматривает систематическое и последовательное обучение, ориентирована на работу с обучающимся, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Образовательный процесс в коллективе строится в соответствии с возрастными физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима занятий.

В младшем школьном возрасте у обучающегося начинает формироваться потребность в достижении успехов (Немов Р.С.) Дети в частности, начинают различать

способности и прилагаемые усилия и понимать, что успех во многом зависит от старания. Дети уже вполне понимают, что дефицит способностей может быть компенсирован приложением усилий, осознают то, что оценивают и хвалят не только за способности, сколько за прилагаемое старание. И это становится большим стимулом для самосовершенствования и надёжной сознательной мотивационной основой для самовоспитания в коллективе.

Внимание воспитанников этой возрастной группы быстро притупляется, поэтому следует постоянно подкреплять логическое восприятие образным («журавлинный», «кошачий» шаг).

На данном уровне необходимо продолжать активную деятельность по развитию осанки и равновесия. Учитывая, что дети не могут долго стоять прямо, важно постепенно и последовательно вырабатывать позу прямостояния на основе выполнения различных упражнений.

Для развития чувства танцевального движения следует последовательно развивать различные виды координации, которые осваиваются на основе комбинации движений классического и народного танцев.

Программа состоит из 5-ти разделов.

1. Ритмика – музыкальное движение.
2. Разминка.
3. Партерная гимнастика.
4. Танцевальные элементы. Танцевальные композиции.
5. Игры, импровизация на определенный образ (изучение средств музыкальной выразительности).

Первый раздел предусматривает воспроизводить на хлопках, притопах, шагах разнообразные ритмические рисунки. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками. Понятие «вступление».

Второй раздел включает в себя развитие двигательных качеств умений и координации, умение ориентироваться в пространстве, формирование осанки, изучением новых движений.

Третий раздел очень важный, т.к. развивает физические данные детей, формирует технические навыки. Главное в этом разделе постепенность в развитии природных физических данных, последовательность в овладении технических навыков. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер).

Четвертый раздел предполагает изучение разноплановых танцевальных элементов, которые в дальнейшем могут быть включены в композиции образных, классических, народных, современных массовых композиций, впоследствии они могут стать основой репертуара для сценической практики.

Пятый раздел включает в себя воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогом; умение передавать в движении характер музыки, ее настроение, динамику, ритм, темп; воспитать чувство музыкального слуха посредством ритмических образных упражнений и музыкальных игр.

Каждое занятие включает все виды деятельности. Все разделы программы чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

Формы и методы работы:

Основной формой учебной работы является занятие. В ходе занятия имеет место индивидуальная форма работы. Не менее важное значение имеет форма подготовки к концертному выступлению и само концертное выступление, которые способствуют формированию детского коллектива.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ. Здесь надо опираться на способность детей к подражанию, которое ярко выражено в младшем школьном возрасте. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности. Показ должен быть «зеркальным», т.к. дети все движения повторяют автоматически.

- словесный - объяснение, желательно образное. В процессе нового материала наиболее актуальным является пробуждение интереса к новым движениям, новой композиции. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

- игровой - учебный материал в игровой форме. Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, так же развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж, животное, игрушку и т.д.

- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов. Дети сами пробуют подобрать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения.

Достижения приобретенных умений и навыков, и успехов детей выявляются на открытых занятиях для родителей за 1-е и 2-е полугодия и отчетном концерте в конце учебного года.

Требования к организации и проведению открытого итогового занятия.

- форма и содержание открытого занятия определяется ведущим преподавателем;

- итоговое занятие должно включать фрагменты всех разделов программы и должно представлять законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал.

Методические рекомендации.

На занятиях учащиеся приобретают навыки музыкальной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу.

Занятие делится на 3 части: вводную (подготовительную), основную и заключительную, каждая из которых выполняет свои определенные задачи.

1.Подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности. Так же первая часть включает ритмическую разминку выстроенную на хлопках, притопах, шагах в разнообразных ритмических рисунках, основ музыкальной грамоты.

Основная задача первой части урока - организовать внимание детей, подготовить мышцы, суставы, связки к физической работе.

2. Основная часть содержит изучение элементов классического и народного танцев, танцевальных движений, их комбинирование, работу по развитию физических данных (выворотность ног, стопы, гибкость тела, развитие шага), работу над этюдами, композициями с гармоничным сочетанием музыкального материала.

Задачами основной части являются: постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие выносливости, силы, координации через освоение тренировочных и танцевальных движений, их музыкального и эмоционального исполнения.

3. Заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала через игру, танцевально-игровые упражнения.

Задачей заключительной части является снятие физического и нервного напряжения, эмоциональный подъем через игру.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку, от простых упражнений к более сложным. Необходимо следить за правильным дыханием и общим самочувствием детей. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. Необходимо, чтобы слышимое совпадало с видимым и присутствовала культура исполнения движений, комбинаций, танцевальных композиций.

В работе с детьми необходимы следующие педагогические принципы:

- доступность;
- систематичность;
- последовательность;
- заинтересованность;
- учет возрастных особенностей.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным (фонограмма, исполнение концертмейстера). Т. к. музыка является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся, то музыкальный материал тщательно подбирается к каждой части урока. Определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не монотонными. Это могут быть подлинные народные мелодии, популярные песни из мультфильмов, лучшие образцы русской, отечественной музыки, музыка современных ритмов, классическая музыка русских и зарубежных композиторов.

Главное, музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего дошкольного возраста. Музыка должна иметь выразительную мелодию и четкую фразировку, а так же быть близкой по содержанию детскому интересу.

Учебно-тематический план

Разделы и темы	Кол-во часов
<i>РАЗДЕЛ 1. Ритмика – музыкальное движение.</i>	
1.1. Упражнения для развития чувства ритма.	6
1.2. Темп музыкального произведения и танцевальные движения.	4

1.3. Характер и динамика музыкального произведения в танцевальных движениях.	2
1.4. Взаимосвязь движения и музыки.	2
<i>количество часов по разделу:</i>	14
<i>РАЗДЕЛ 2. Разминка.</i>	
2.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	8
2.2. Фигурная маршировка.	5
2.3 Прыжки.	5
<i>количество часов по разделу:</i>	18
<i>РАЗДЕЛ 3. Партерная гимнастика.</i>	
<i>РАЗДЕЛ 4. Танцевальные элементы. Танцевальные композиции.</i>	
4.1. Элементы классического танца.	15
4.2. Элементы народного танца.	10
4.3. Танцевальные элементы.	10
4.4. Танцевальные композиции.	10
<i>количество часов по разделу:</i>	45
<i>РАЗДЕЛ 5. Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация).</i>	
Контрольные уроки	
<i>Всего по всем разделам:</i>	105

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

РАЗДЕЛ 1. Ритмика – музыкальное движение

Одно из важнейших условий правильного исполнения танца является способность воспринимать в музыкальном произведении ритм, темп, динамику, характер и вовремя в них включаться. Ритм – это одно из главных средств выразительности и формообразования в музыке. Этот раздел поможет развить чувство музыкального ритма и ритмичность движения.

Тема: 1.1. Упражнения для развития чувства ритма

Уметь воспроизводить на хлопках, притопах и шагах, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями, разнообразные ритмические рисунки.

-Выбрав какую-нибудь знакомую детям песню, надо проиграть и пропеть её, одновременно прихлопывая себе в ладоши в такт, определяя хлопками ритмический рисунок песни. Затем дети пробуют «пропеть» эту же песню одними ладошками, то есть прохлопать ритм песни (или протопать).

Понятие сильных и слабых долей, умение их выделять. Упражнения на акцентирование «сильной» доли хлопком в ладоши, притопом ноги, передачей платка или куклы и т. д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных, принять вежливо куклу или платок, мягко присесть и т. д.

Тема: 1.2. Темп музыкального произведения и танцевальные движения

Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться с одного темпа на другой, последовательно замедлять и ускорять движения, и наоборот. Темп может быть медленным, быстрым, умеренным, возможно и прекращение звучания музыкального произведения. Например: «Самолет», «Снежинки», «Листопад» и др.

Тема: 1.3. Характер и динамика музыкального произведения в танцевальных движениях

- Умение слушать музыку и определять ее характер (веселая, грустная, торжественная, спокойная, бодрая, «тяжелая»). Отражать слышимое в танцевальных движениях, т.е. создать определенный образ, что помогает развить творческую активность ребенка. Это может быть: дождь и солнце; ласковые лапки кошечки и выпускает когти – царапается; Буратино и Пьеро и др.

- Знакомство с динамическими контрастами в музыке (форте, пиано). Дети на слух определяют динамические оттенки в музыке и отражают в образном танцевальном движении. Например: огонек и пламя, ветерок и ветер, листочки и бабочки, лошадка бежит и скачет галопом и др.

Тема: 1.4. Взаимосвязь движения и музыки

Понятие о музыкальных жанрах (полька, вальс, марш). Понятие о музыкальном вступлении, исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Законченность музыкального произведения и танцевального движения. Какое может быть построение музыкального произведения (одночастное, двухчастное, трехчастное).

РАЗДЕЛ 2. Разминка

Разминка отдельных групп мышц и подвижности суставов, т. е. разучивание тренировочных упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, быстроты мышечных реакций и ориентировки в пространстве.

Тема: 2.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Развитие опорно – двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела. Ритмическая основа упражнений, соответствующих музыкальному материалу. Обычно разминка строится на музыкальных образах с использованием различных упражнений в следующей последовательности:

1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны
- повороты головы направо, налево
- движения головой по кругу и полукругу
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз вместе и поочередно
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно

2. Упражнения для рук:

- поднимание и опускание рук
- сгибание рук в локтях
- разведение рук в стороны
- круговые движения рук - “мельница”
- круговые махи одной рукой и двумя вместе
- комбинации – поднятие рук вверх и опускание вниз, разводы в стороны, сгибание в локтях

3. Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вверх, вниз
- круговые вращения кистей
- отведение кистей вправо, влево
- поочередное вращение кистями наружу и внутрь в комбинации

4. Упражнения для корпуса:

- наклоны корпуса вперед и назад, в стороны
- повороты корпуса направо и налево
- наклоны корпуса вперед и назад, направо и налево с работой рук
- круговые движения в поясе
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

5. Упражнения для ног:

- полуприседания
- вставание на полупальцы
- поднимание согнутой в колене ноги
- сгибание и разгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; то же с приседанием
- выставление ноги на носок, пятку вперед и в сторону

6. Упражнение для ступни:

- сгибание и разгибание ноги в подъеме
- отведение стопы наружу и внутрь
- круговые движения стопой

Тема: 2.2. Фигурная маршировка

Различные перестроения из одной фигуры в другую с использованием различных видов шагов. Основные построения детей на уроке в колонны и по линиям. Развитие ориентировки в пространстве. Создание музыкально – двигательного образа на основе звучания определенной мелодии. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Понятие «интервал».

1. Виды рисунков танца и фигур:

- круг, два круга, круг в круге
- сужение и расширение круга
- змейка
- цепочка
- колонна
- линия
- шеренга
- свободное перемещение по классу
- стайкой

Тема: 2.3 Прыжки

- на двух ногах
- на одной ноге
- прыжок с просветом (с 6 позиции на 2 позицию и обратно), позже добавляется работа руками (вверх и в стороны).
- легкий бег
- прыжки в повороте, в продвижении
- прыжок с поджатыми ногами

Прыжковые упражнения выполняются с увеличением амплитуды прыжка.

РАЗДЕЛ 3. Партерная гимнастика

В этот раздел включены упражнения для укрепления всех групп мышц. Основной задачей гимнастики является воспитание навыка профессиональной осанки. Специальные гимнастические упражнения, увеличивают подвижность в суставах, силу мышц, их эластичность и пр., что в свою очередь развивает

свободу движений, мягкость, устойчивость, округлость линий, быстроту, легкость.

Т. е. партерная гимнастика влияет на развитие физических данных, на исправление физических недостатков, на развитие мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

1. Упражнения в положении сидя:

- постановка корпуса – правильно держать спину, руки на полу сзади, позже - руки на поясе
- поочередное вытягивание и сокращение стоп (руки сзади на полу)
- вытягивание – сокращение носков по 1-й позиции (положение “бабочка”)
- наклон корпуса вперед на вытянутые ноги (руки вытянуты вперед, колени не сгибать “складочка”)
- поднятие корпуса в положение “горка” с опорой на пятки и руки
- поочередные наклоны корпуса к одной, затем другой ноге, наклоны вперед перед собой, (ноги разведены в стороны, руки вытянуты в одну линию со спиной стараемся коснуться животом и подбородком пола)
- комплексное упражнение “паровозик” – продвижение вперед и назад за счет поочередного выдвигания бедер
- комплексное упражнение, которое включает предыдущие упражнения с добавлением хлопков в ладоши - “Буратино”
- поднятие вытянутых ног над полом руки в стороны – “самолетик”

2. Упражнения лежа на спине

- вытягивание рук и носков в длину (вытянуться на вдохе, на выдохе - расслабиться)
- движения руками и ногами (жук на спине, согласно темпу музыки)
- медленное поочередное поднятие вытянутых ног (руки на полу вытянуты в стороны) –releve lent
- броски ног (резко бросить вверх, вперед и сдержано опустить на пол)
- поочередное вытягивание и сгибание ног в воздухе – “велосипед”
- поочередное поднятие ноги, сгибая в колене, не отрывая носка от пола, затем опускание ноги в сторону, возврат в исходное положение в обратном порядке – “флажок”
- подъем на руки и ноги “мостик”

3. Упражнения лежа на животе:

- движения руками (подражание пловцу, ноги на полу – пятки вместе)
- поочередное сгибание-разгибание ног в коленях (локти на полу, ладони на щеках)
- комплексное упражнение руками и ногами поочередно (подражание пловцу) – «плаваем», «отдыхаем»
- перегибы корпуса назад (пятки вместе, руки в замке сзади) – “рыбка”
- перекаты влево - вправо (руки вытянуты в замке, ноги скрещены)
- прогнуть спину, одновременно поднимая вытянутые руки и ноги (руки – ладонь к ладони, пятки вместе) – “лодочка”
- скрещивание – разведение вытянутых над полом рук и ног – «ножницы»
- согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы – «лягушка»

4. Упражнения на четвереньках

- комплексное упражнение “кошечка” – подражая движениям животного – прогибание-выгибание спины, царапание пола, питье молока, виляние хвостом, ходьба на четвереньках

- комплексное упражнение – выгибание – прогибание спины, переход из положения на четвереньках в положение на животе при помощи перестановки рук (ноги не двигаются) и обратно

- поочередные приседания на пол направо и налево из положения стоя на коленях (руки постоянно вытянуты вперед в замке ладонями от себя)- «присядка»

5. Упражнения на растяжку

- прямой шпагат

- поперечный шпагат

РАЗДЕЛ 4. Танцевальные элементы. Танцевальные композиции

Испокон веков люди танцевали. Танец был и частью различных ритуалов, и развлечением, и соревнованием. В наше время танец является важной составляющей культурной жизни общества. Поэтому люди, умеющие танцевать с детства, никогда не будут чувствовать себя скованно. Танцевальные композиции со временем могут быть и забыты, но у человека останутся навыки танцевальной пластики, чувство ритма и просто ощущение радости от танца. Танцевальный элемент – составная часть любого танца.

Различие правой и левой руки и ноги, понятие «противоход».

Тема: 4.1. Элементы классического танца

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

- понятие «подтянуться»

- постановка корпуса, рук, ног, головы

- позиции ног: 1, 2, ноги вместе, постановка стоп

- позиции рук: постановка кисти, подготовительное положение, поочередные переводы из свободного положения (опущены вниз) в стороны, верх – взмах крыльев

- demi plié по 1 поз. и в положении ноги вместе

- трамплинные прыжки

- понятие en face

- что такое 8 точек хореографического класса; уметь выполнять марш и трамплинные прыжки по точкам 3, 5, 7, 1 и в обратном направлении 7, 5, 3, 1.

- покачивание из стороны в сторону, вперед и назад

- «пружинка».

Тема: 4.2. Элементы народного танца

- положение рук на поясе, «полочкой», на юбочке.

- положения рук в паре

- приставной шаг в сторону, вперед, назад

- притоп одинарный, тройной, шаг с притопом

- гармошка

- присядка «мячик»

- полуприсядка с выносом ноги на пятку вперед и в сторону

- перевод ноги с носка на каблук и наоборот

- хлопки в ладоши, скользящие хлопки, по коленям.

В дальнейшем, танцевальные элементы можно объединять в комбинации. Так же, в комбинации из танцевальных элементов можно добавлять упражнения с разминки и соединять их с каким-нибудь образом.

Тема: 4.3. Танцевальные элементы

Виды шагов:

- танцевальный шаг с носка
- шаг с пятки
- на полупальцах
- маршевый шаг
- подскоки
- бег на носочках
- бег на полупальцах
- галоп
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в колене, и с выбрасыванием вытянутых вперед.

Тема: 4.4. Танцевальные композиции

Одна очень важная задача решается в процессе обучения танцевальным композициям, да и просто движению – это воспитание вежливости, элементарной культуры поведения. Основные методические приемы – это объяснение педагога, показ примера, поощрение детей, подчеркивание в них чувства собственного достоинства и, главное, многократное закрепление этих правил на занятиях, чтобы это вошло в привычку и стало нормой поведения. Чтобы красиво танцевать, не обязательно знать все модные танцы с их сложными па, вполне достаточно усвоить основные движения. Более важно умение держать себя.

Как правило, элементарные правила этикета малыши воспринимают естественно, им нравится их выполнять, и поэтому они легко усваиваются. Дети должны освоить правила поведения в танцевальном зале, разучить поклон для мальчиков и девочек в начале и в конце урока, развить манеру исполнения каждого па, номера индивидуально и группой.

Необходимо преподавателю развить манеру общения в паре между партнерами, закрепить манеру исполнения различных па, номеров как в индивидуальном, так и в групповом исполнении.

Положения в паре:

- стоя лицом друг к другу, мальчик стоит спиной в круг, а девочка лицом. Мальчик держит руки раскрытыми в стороны ладонями вверх, девочка кладет свои руки на руки партнера ладошками вниз (положение «лодочка»).

- стоя боком друг к другу, партнер берет девочку за левую руку правой рукой и во время танца девочка движется по наружному кругу, мальчики – по внутреннему.

- стоя боком друг к другу, взявшись за две руки, «воротца», «крест-накрест»

Танцевальные композиции можно исполнять индивидуально, парами, тройками, коллективно. В массовых композициях детьми осваивается композиционное пространство, навыки коллективного исполнительства. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

индивидуальные танцы: «Стирка», «Дождик», «Казачок», «Ежики», «Дискотека», «Куклы», «Разноцветная игра».

массовые танцы: «Дождик босиком», «Лягушата», «Куклы Невалюшки», «Пингвины».

РАЗДЕЛ 5. Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация)

Одним из элементов обучения детей является игра. Именно через игру происходит восприятие внешнего мира, также она способствует развитию творческого мышления, воображения, фантазии. Развивается восприимчивость к средствам музыкальной выразительности: теме, динамике, характеру музыкального произведения. Происходит овладение понятиями: быстро-медленно, громко-тихо, весело-грустно, метроритм.

Импровизация – это сочинение в процессе исполнения.

Исполнение движений, выученных на занятии, в своем варианте, в другой последовательности, видоизменение танцевальных элементов, сочинение новых танцевальных движений на проченных и т.д..

Прослушивание музыки и создание танцевальных образов:

«Времена года», «Явления природы», «Ежик резиновый», «Бабочки», «Здравствуй солнышко!», «Мяу», «Дождя не боимся», «Пингвины», «Улыбка», «Осы», «Лебедушка», «Торжественный танец» и др.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки двигательной координации;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног, положения рук;
- владеть различными танцевальными шагами;
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия «сильная» и «слабая» доли в такте, уметь выделять их соответствующими движениями;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притоков ног;
- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности и исполнении разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства;
- иметь навыки выполнения упражнений партерной гимнастики.
- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;

- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями;
- уметь отражать музыкальную окраску в художественных образах;
- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально – двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики;
- уметь сопереживать и ценить партнера по совместному творчеству.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. час.	Дата
1.	Вводный инструктаж. Поклон. Упражнения для развития чувства ритма	1	02.09.2021
2.	Первичный инструктаж. Упражнения для развития чувства ритма	1	04.09.2021
3.	Упражнения для развития чувства ритма. Первичный мониторинг	1	07.09.2021
4.	Упражнения для развития чувства ритма	1	09.09.2021
5.	Упражнения для развития чувства ритма	1	11.09.2021
6.	Упражнения для развития чувства ритма	1	14.09.2021
7.	Темп музыкального произведения и танцевальные движения	1	16.09.2021
8.	Темп музыкального произведения и танцевальные движения	1	18.09.2021
9.	Темп музыкального произведения и танцевальные движения	1	21.09.2021
10.	Темп музыкального произведения и танцевальные движения	1	23.09.2021
11.	Характер и динамика музыкального произведения в танцевальных движениях	1	25.09.2021
12.	Характер и динамика музыкального произведения в танцевальных движениях	1	28.09.2021
13.	Взаимосвязь движения и музыки	1	30.09.2021
14.	Взаимосвязь движения и музыки	1	02.10.2021
15.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	05.10.2021
16.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	07.10.2021
17.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	09.10.2021
18.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	12.10.2021
19.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности	1	14.10.2021

	суставов		
20.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	16.10.2021
21.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	19.10.2021
22.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	21.10.2021
23.	Фигурная маршировка	1	23.10.2021
24.	Фигурная маршировка	1	26.10.2021
25.	Фигурная маршировка	1	11.11.2021
26.	Фигурная маршировка	1	13.11.2021
27.	Фигурная маршировка	1	16.11.2021
28.	Прыжки	1	18.11.2021
29.	Прыжки	1	20.11.2021
30.	Прыжки	1	23.11.2021
31.	Прыжки	1	25.11.2021
32.	Прыжки	1	27.11.2021
33.	Партерная гимнастика	1	30.11.2021
34.	Партерная гимнастика	1	02.12.2021
35.	Партерная гимнастика	1	04.12.2021
36.	Партерная гимнастика	1	07.12.2021
37.	Партерная гимнастика	1	09.12.2021
38.	Партерная гимнастика	1	11.12.2021
39.	Партерная гимнастика	1	14.12.2021
40.	Партерная гимнастика	1	16.12.2021
41.	Партерная гимнастика	1	18.12.2021
42.	Партерная гимнастика	1	21.12.2021
43.	Партерная гимнастика	1	23.12.2021
44.	Партерная гимнастика	1	25.12.2021
45.	Аттестация	1	28.12.2021
46.	Партерная гимнастика	1	13.01.2022
47.	Партерная гимнастика	1	15.01.2022
48.	Партерная гимнастика	1	18.01.2022
49.	Партерная гимнастика	1	20.01.2022
50.	Партерная гимнастика	1	22.01.2022
51.	Партерная гимнастика. Открытое занятие для родителей	1	25.01.2022
52.	Элементы классического танца	1	27.01.2022
53.	Элементы классического танца	1	29.01.2022
54.	Элементы классического танца	1	01.02.2022
55.	Элементы классического танца	1	03.02.2022
56.	Элементы классического танца	1	05.02.2022
57.	Элементы классического танца	1	08.02.2022
58.	Элементы классического танца	1	10.02.2022
59.	Элементы классического танца	1	12.02.2022

60.	Элементы классического танца	1	15.02.2022
61.	Элементы классического танца	1	17.02.2022
62.	Элементы классического танца	1	19.02.2022
63.	Элементы классического танца	1	22.02.2022
64.	Элементы классического танца	1	24.02.2022
65.	Элементы классического танца	1	26.02.2022
66.	Элементы классического танца	1	29.02.2022
67.	Элементы народного танца	1	02.03.2022
68.	Элементы народного танца	1	04.03.2022
69.	Элементы народного танца	1	07.03.2022
70.	Элементы народного танца	1	09.03.2022
71.	Элементы народного танца	1	11.03.2022
72.	Элементы народного танца	1	14.03.2022
73.	Элементы народного танца	1	16.03.2022
74.	Элементы народного танца	1	18.03.2022
75.	Элементы народного танца	1	21.03.2022
76.	Элементы народного танца	1	23.03.2022
77.	Танцевальные элементы	1	25.03.2022
78.	Танцевальные элементы	1	28.03.2022
79.	Танцевальные элементы	1	30.03.2022
80.	Танцевальные элементы	1	01.04.2022
81.	Танцевальные элементы	1	04.04.2022
82.	Танцевальные элементы	1	06.04.2022
83.	Танцевальные элементы	1	08.04.2022
84.	Танцевальные элементы	1	11.04.2022
85.	Танцевальные элементы	1	13.04.2022
86.	Танцевальные элементы	1	15.04.2022
87.	Танцевальные композиции	1	18.04.2022
88.	Танцевальные композиции	1	20.04.2022
89.	Танцевальные композиции	1	22.04.2022
90.	Танцевальные композиции	1	25.04.2022
91.	Танцевальные композиции	1	27.04.2022
92.	Танцевальные композиции	1	29.04.2022
93.	Танцевальные композиции	1	02.05.2022
94.	Танцевальные композиции	1	04.05.2022
95.	Танцевальные композиции. Открытое занятие для родителей	1	06.05.2022
96.	Танцевальные композиции	1	09.05.2022
97.	Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация)	1	11.05.2022
98.	Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация)	1	13.05.2022
99.	Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация)	1	16.05.2022
100.	Изучение средств музыкальной выразительности	1	18.05.2022

	(игры, импровизация		
101.	Изучение средств музыкальной выразительности (игры, импровизация)	1	20.05.2022
102.	Репетиция отчетного концерта	1	23.05.2022
103.	Аттестация	1	25.05.2022
104.	Репетиция открытого концерта	1	27.05.2022
105.	Отчетный концерт	1	30.05.2022
	ИТОГО:	105	

Материально-техническое обеспечение

Аппаратура:

- аудио магнитофон (музыкальный центр)

Помещение для проведения занятий

Малый спортивный зал МАОУ СОШ № 92 (каб. № 26).

Список литературы для обучающихся:

- 1.Бриске И.Э Ритмика и танец.- Челябинск, 1993г. – 120 с.
- 2.Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.
- 3.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1994 г. – 80 с.

Список литературы для педагога:

- 1.Акулова Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 2007 г. – 180 с.
- 2.Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008 г. – 90 с.
- 3.Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М.,2002 г. – 100 с.
- 4.Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1981 г. – 80 с.
- 5.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 2006 г. – 92 с.
- 6.Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений.- Л.: ЛГИК, 1980 г. – 78 с.
- 7.Немов Р.С. Психология. Кн.2 – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2009 г. – 98 с.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония танца» физкультурно-спортивной направленности разработана для детей от 7 до 8 лет и рассчитана на 1 год обучения. Цель программы – развитие творческих способностей детей в процессе формирования культуры личности посредством хореографического искусства.

Содержание курса программы распределено по следующим блокам:

1. Ритмика – музыкальное движение.
2. Разминка.
3. Партерная гимнастика.
4. Танцевальные элементы. Танцевальные композиции.
5. Игры, импровизация на определенный образ (изучение средств музыкальной выразительности).

В процессе занятий ученики младшего школьного возраста научатся гармонично танцевать, импровизировать в танце, участвовать в постановках танцев.

Сведения об авторе:

Ваккер Алла Владимировна – педагог дополнительного образования МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга, руководитель ансамбля танца «Перспектива».

Образование высшее – Челябинский государственный педагогический университет, 2010 г. Специальность - художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель.

телефон (343) 252-68-58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022