

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2013г, автор Г. А. Колодницкий.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 2-9 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	102

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра. 2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3. <u>Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. 4. <u>Комбинации движений классического танца:</u>

	- этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>
4.Элементы бального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u>
5.Элементы национального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u> 2. <u>Основные танцевальные движения.</u> 3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u> 2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>

Календарно-тематический план

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	<u>Ритмика</u>	14		
1	Упражнения на дыхание	1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Движения в образах	1		
6	Пантомима	1		
7	Пластичные упражнения	1		
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
11	Ритмические движения	1		
12	Импровизация	1		
13	Ритмические комбинации: этюды	1		
14	Связка танцевальных движений	1		
	<u>Элементы классического танца</u>	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1		
16	Позиции рук, ног	1		
17	Приседания	1		
18	Полуприседания	1		
19	Поднимание стопы на полупальцы	1		
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
22	Понятие «Точка»	1		

23	Верчения на середине зала, в диагонали	1		
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
26	Движения классического танца	1		
27	Этюд	1		
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1		
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1		
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1		
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1		
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1		
	<u>Элементы русского народного танца</u>	16		
33	Постановка корпуса, поклон	1		
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1		
35	Шаг с притопом, бег	1		
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1		
37	Построение в круг.	1		
38	Движения по кругу	1		
39	«Ковырялочка»	1		
40	«Моталочка»	1		
41	«Гармошка»	1		
42	Повороты	1		
43	Прыжки	1		
44	Комбинации	1		
45	Построение в фигуры (рисунок)	1		
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1		
47	Соединение движений танца в комбинации	1		
48	Постановка танца «Плясовая»	1		
	<u>Элементы бального танца</u>	18		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1		

50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1		
51	Свободная композиция (работа в паре)	1		
52	Изучение движений танца «Вальс»	1		
53	Отработка движений танца «Вальс»	1		
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1		
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1		
56	Постановка танца «Вальс»	1		
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
58	Приставные шаги. Прыжки	1		
59	Повороты	1		
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
61	Приставные шаги. Прыжки	1		
62	Повороты	1		
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1		
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1		
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1		
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1		
	<u>Элементы национального танца</u>	14		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1		
68	Постановка корпуса	1		
69	Движения ногами	1		
70	Шаг	1		
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1		
72	Повороты	1		
73	Движения ногами в такт музыки	1		
74	Движения по рисунку танца	1		
75	Отработка простых элементов танца	1		
76	Отработка сложных элементов танца	1		

77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1		
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1		
79	Разводка комбинаций	1		
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1		
	Постановочно-репетиционная работа	22		
81	Танцевальный номер «Вальс»	1		
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1		
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1		
85	Простые движения танцевального номера	1		
86	Отработка простых движений	1		
87	Сложные движения танцевального номера	1		
88	Отработка сложных движений	1		
89	Соединение простых движений в комбинации	1		
90	Соединений сложных движений в комбинации	1		
91	Соединение движений в комбинации	1		
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1		
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1		
94	Повторение элементов изученных танцев	1		
95	Работа над простыми элементами танцев	1		
96	Работа над сложными элементами танцев	1		
97	Работа под счет	1		
98	Работа с музыкальным сопровождением	1		
99	Рисунок танцев	1		
100	Движения по рисунку танцев	1		
101	Отработка движений	1		
102	Постановка танцев	1		

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

