

Российская Федерация
Свердловская область
Управление образования Администрации Артинского городского округа
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сухановская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании педагогического
совета

«30» августа 2022г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Сухановская СОШ»
/Р.И. Татаурова./

Приказ № 154 от «1» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
танцевального кружка «Карамельки»**

Программа предназначена для детей 7-11 лет
и рассчитана на 3 года обучения

Автор программы:
Руководитель танцевального кружка
Снигирева Т.Ю.

Сухановка, 2022г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет художественно-эстетическую направленность. Программа способствует развитию у детей танцевальных способностей, общей культуры, стимулирует потребность в общении с искусством.

Программа предназначена для занятий детей 7-11 лет в танцевальном объединении «Карамельки».

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Сегодня необходимы дополнительные меры, направленные на укрепление и сохранение здоровья учащихся.

Занятия танцем во многом будут способствовать увеличению двигательной активности детей, правильному физическому развитию и укреплению детского организма. У детей также будет активно развиваться и эмоциональная сфера, формироваться эстетическая отзывчивость на прекрасное, творческие способности, эстетический вкус, культура общения.

Этим обусловлена **актуальность** программы танцевального объединения «Карамельки».

Целью программы является физическое развитие и совершенствование детей, формирование их общей эстетической и танцевальной культуры, развитие способностей к художественно-образному и эмоционально-ценностному восприятию произведений танцевального искусства.

Задачи:

- овладение основами хореографической подготовки;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоничное развитие у учащихся танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей;
- дать первоначальное представление о танцевальном образе, развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве зала и навыков координации движений;

- воспитание культуры поведения и общения;
- освоение музыкальной грамотности и основных приемов танцевальной техники;
- гармоническое развитие учащихся, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и мышечного аппарата;
- развитие физической выносливости, воли и характера;
- формирование умения работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- формирование навыка организации здорового и содержательного досуга.

Программа направлена на освоение детьми основ современного хореографического искусства, художественно-эстетическое воспитание средствами танца. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Искусство танца способствует формированию эмоционально-образного, художественного типа мышления, что является условием становления интеллектуальной и духовной деятельности растущей личности, воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса и творческих интересов.

Постигая современные виды танцевального искусства, дети учатся красоте и выразительности движений. Занятия танцем формируют красивую, правильную осанку, развивают физическую выносливость, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение в воспитании национального самосознания, так как дети знакомятся с танцевальной культурой и традициями разных народов, в том числе и с русским народным танцем, учатся ценить и уважительно относиться к этому наследию, в котором отражается душа народа, его история, обычаи и характер.

Танец выполняет также функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека и его самоощущение как индивидуальности. Благодаря танцу, происходит активное общение со сверстниками.

В программе танцевального объединения первого года обучения уделяется особое внимание классическому танцу. Владение его основами закладывает прочный фундамент, который позволит детям в дальнейшем освоить любую технику различных по стилю танцев. Помимо классического танца дети изучают элементы эстрадного и историко-бытового танца, что способствует расширению у детей границы представления о разнообразии танцевального искусства, своеобразии визуальных хореографических образов, развитию творческого мышления детей.

Новизна программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать танцевальные способности и возможности, стимулирует социальную активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется ее развивающим потенциалом, использованием на занятиях кружка упражнений и тренингов, направленных на развитие умений и навыков не только танцевально-музыкальных способностей, но и актёрского мастерства, что способствует развитию творческого потенциала, формирует способность к глубокому пониманию образного строя танца и умения быть выразительным исполнителем. Все это позволит раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, даст возможность раскрыть свой талант в искусстве хореографии.

Отличительной особенностью программы является то, что использование на занятиях игровых и тренинговых заданий направленных на развитие чувства партнера, умения взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, проявлять инициативу и ответственность.

Основные подходы технологии, методы и формы обучения, режим занятий.

На занятиях танца осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к каждому ребёнку, учитываются особенности их физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, подъем, шаг, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

Данная программа состоит из доступных для данного возраста тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. Постепенно вводятся задания творческого характера, задания предполагающие элементы импровизации.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим (экзерсис у станка и на середине, ритмическая разминка, тренинги и игры на развитие актёрского мастерства, постановочная работа и др.). Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и интересной для детей.

В процессе освоения участниками основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Особенно необходимы игры на этапе начального освоения танцевально-тренировочных упражнений. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях ребенка.

В системе содержания программы реализован принцип «спирали», предполагающий постепенное усложнение ранее изученных заданий, упражнений на разных стадиях обучения.

В процессе практической деятельности учащиеся знакомятся с основами танцевального этикета, изучают основные позиции и элементы классического, русского народного, эстрадного и историко-бытового танца, учатся правильно разогревать мышцы, осваивают тренировочные танцевальные упражнения.

Особое внимание уделяется развитию у детей чувства ритма, приобретению навыков музыкально-танцевальной выразительности и эмоциональной одухотворенности во время исполнения движений.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение результатов работы, решения поставленных учебных задач. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, умение давать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы хореографического объединения «Карамельки» является отчетный концерт для родителей, где дети демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области танцевального искусства.

При проведении занятий танца строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°C, помещении, специально оборудованном зеркалами. На танцевальных занятиях дети занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1-ый год- 35 часов, 2-ой год- 35 часов, 3-ий год – 35 часов (всего 105 часов)

Занятия проводятся один раз в неделю. Одно занятие – 40 минут.

Содержание материала программы

1. Комплектование группы. Набор в объединение.

2. Вводное занятия. Основные танцевальные правила.

Вводные занятия. Беседы «Правила поведения и техника безопасности во время занятий», «Что такое ритмика танец». Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Основные танцевальные правила. Разучивание разминок.

Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, построения и перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 2- 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики

Раздел «Элементы ритмической и партерной гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, определённые движения на полу, которые помогают развить у ребёнка гибкость позвоночника, растяжку мышц спины, паховых мышц, постановку корпуса, силу ног, а также силовые упражнения на развитие пресса. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Раздел 3. Танцевальные движения и танцы.

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение народных и детских массовых (бальных) танцев и движений к ним. Исполнение несложных этюдов. Танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Танец имеет

важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы.

Раздел 4. Импровизация, музыкальные игры.

Раздел «Импровизация, музыкальные игры» включает элементы актёрского мастерства: пантомиму, танцевальные шаги и движения в образах животных и птиц, этюды, передающие явления природы, тематические игры, задания на импровизацию. Невыразительность лица является одним из слабых мест в исполнительской практике, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, весёлая, сердитая).

Раздел 5. Повторение. Итоговые занятия.

Повторение. Итоговые занятия. Открытое занятие для родителей. Концертная деятельность в рамках школы и села.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1-4	Комплектование группы. Набор в танцевальное объединение.	4
5	Вводное занятие. Основные танцевальные правила. Вводное занятие. Беседы «Правила поведения и техника безопасности во время занятий», «Что такое ритмика танец». Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
6	Основные танцевальные правила. Разучивание разминок	1
7	Беседа «Значения правильной постановки корпуса, основные положения ног, рук. Темп музыки. Строение.»	1
8	Разминка. Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног. Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на талии, на юбочке	1
9	Разминка. Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса	1
10	Разминка. Основная стойка пятки и носки соединены (VI- позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I-	1

	позиция домик.	
11	Разминка. Позиции ног II- позиция широкая дорожка или мишка косолапый	1
12	Разминка. Закрепить умения определять у себя правую, левую руку в танцевальных движениях	1
13-14	Разминка. Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса	2
15	Разминка. Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	1
16	Разминка. Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	1
17	Разминка. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Движение в различных темпах	1
18	Разминка. Музыкальные танцевальные темы. Определение характера музыки. Медленно, быстро, умеренно	1
19	Разминка. Элементарные ритмические и пластические упражнения. Настроение в музыке и танце	1
20	Разминка. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.	1
21	Разминка. Прохлопывание ритмического рисунка по звучащей мелодии	1
22	Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре.	1
23	Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно.	1
24	Круг. Принцип дробления и собирания круга.	1
25	Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.	1
26	Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах	1
27	Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки. Движения с ускорением и замедлением темпа	1
28	Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».	1
29	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища	1
30	Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке	1
31	Упражнения для гибкости позвоночника: «Корзинка». «Качели» - сидя с наклоном вперед, обхватить руками ноги, голову втянуть, сгруппироваться и перекатываться на спине. Упражнения для	1
32	Упражнения для развития подвижности стопы: сокращение и вытягивание стоп.	1
33	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины	1
34	Упражнения на расслабление и группирование мышц. Упражнения на исправление осанки (лёжа на спине)	1
35	История народного танца, его происхождение. Просмотр видеоматериалов.	1
36	Изучение правильного раскрывания и закрывания рук. Положения и позиции рук народного танца	1

37-38	Постановка корпуса народно-характерного танца.	2
39	Изучение поклонов	1
40-41	Изучение подскоков	2
42-43	Изучение притопов	2
44-45	Изучение русского шага	2
46-47	Изучение припаданий и перескоков	2
48 49 50 51-52	Постановка русского народного танца	5
53-54	Изучение танцевального направления бального танца – фигурный вальс	2
55-56	Поклон и реверанс бального танца	2
57-58	Линия танца	2
59-60	Вальсовые движения	2
61-65	Постановка фигурного вальса	5
66	Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Стараться передать повадки и характер животных.	1
67	Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.); имитирующие действия человека (шить, рубать, красить); изображающие неодушевлённые предметы (ветер, море, деревья). Игра на развитие мимики лица «Маски» (грустная, весёлая, сердитая).	1
68	Танцы-игры: «Пяточка-носочек», «Ручками похлопаем», «Раз,два,три»	1
69	Танцы-игры: «Буратино», «Две сестрицы, две руки», « Мои ручки хороши», «Макарена»	1
70	Повторение. Итоговые занятия Открытое занятие для родителей. Концертная деятельность в рамках школы и поселка.	1
71	Вводное занятие: Повторение правил по технике безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях) Повторение танцев: «Школьная полька», «Молдавскоготанца», «Украинскую польку».	1
72	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания.	1
73	Сюжетно-ролевые и музыкально- танцевальные игры на проверку и развитие внимания. Повторить правила поведения во время занятий. Готовимся	1

	ко Дню учителя.	
74	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания.	1
75	Азбука музыкального движения. Развитие ритмического восприятия. Повторение. Учим танец ко Дню Учителя.	1
76	Гимнастика и растяжка: - упражнения на напряжение и расслабление мышц;	1
77	Развитие музыкальности. Повторяем движения, уже разученные.	1
78	Постановка корпуса, рук, ног: - повторяем подготовительную, I, II, III позиции рук.	1
79	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
80	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1
81	Паузы в движении и их использование	1
82	Упражнения на развитие пластики	1
83	Постановка танцевальных номеров. Начинаем готовиться к Фестивалю	1
84	Постановка танцевальных номеров. Движения к танцу «Кадриль». Знакомство с музыкой.	1
85	Движения к танцу «Кадриль».	1
86	Сюжетно-ролевые и музыкально- танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1
87	Сюжетно-ролевые и музыкально- танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1
88	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания. Кадриль.	1
89	Отработка движений к танцу «Кадриль». под музыку. Готовимся ко Дню Матери. Повторение.	1
90	Знакомство с движениями польки.	1
91	Сюжетно-ролевые и музыкально- танцевальные игры на проверку и развитие внимания. Начинаем готовиться к Фестивалю профессий. Зарисовки к танцам.	1
92	Постановка корпуса, рук, ног: - разучивание I, II, III, IV, V, VI позиции ног. Продолжаем разучивать танцы.	1
93	Повторяем движения к украинской	1

	польке..	
94	Разминка. Повторяем позиции рук.	1
95	Разминка. Повторяем позиции ног.	1
96	Разминка. Повторяем движения к изученным танцам.	1
97	Гимнастика и растяжка: - упражнения на развитие шага,различного вида шпагаты.	1
98	Разминка. Повторяем движения вальса.	1
99	Повторение движений к изученнымтанцам.	1
100	Повторение движений к изученнымтанцам. Продолжаем разучивать польки разных национальностей.	1
101	Разминка. Флешмоб. Повторение с прошлого года.	1
102	Разучивание движения к флешмобу.	1
103	Разучивание движения к флешмобу	1
104-105	Разновидности польки. Повторение движений к Украинской польке.	2
	Итого:	105

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы танцевального объединения «Карамельки»

Список методических пособий:

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. Наук / Балунова Е.Н. - СПб.: 2009. – 24 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
4. Игнащенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнащенко. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
5. Коркин, В.П. Акробатика : (азбука спорта) / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.: ил.

6. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. - Саратов: Наука, 2008. – 26 с.
7. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

Интернет ресурсы:

- <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
- <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.
- <http://mariinsky.tv> - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.
- <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
- <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
- <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
- <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.
- <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.
- http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

- <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

Список литературы

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
2. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.
3. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987.
4. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.
5. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец».

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 11 (одиннадцать)
листов

Директор школы: Р.Ш. Татаурова

