


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРЯНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»

<p>Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>Утверждено Приказ № <u>53</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г. МБОУ "СОШ № 5" Директор школы <u>Н.С.Храмцова</u></p> 
<p>Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Е.А.Гейман</u> «<u>31</u>» <u>августа</u> 2018 г.</p>	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## «Танцкейс»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 – 18 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Автор – составитель: Шлыкова Д.Н.,  
педагог дополнительного  
образования

п.Брянка

2018 г.

## 1. Пояснительная записка

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у школьников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства.

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Данная программа построена на изучении танцев. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождается высоко технически исполненной композицией, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона народного танца. Целью данной программы является не танец, а ребёнок, в котором формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна данной программы заключается в том, программа кружка 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.

### Актуальность программы

Программа позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Дети приобретают хорошую физическую форму,

укрепляют здоровье, развивают грацию, развивают пластику. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей. Удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

Педагогическая целесообразность - Обучаясь по данной программе, каждый обучающийся имеет возможность раскрыть свой собственный творческий, физический, интеллектуальный потенциал. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребенок пришел в коллектив, раскрыть его с помощью богатств образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

## **ЦЕЛЬ.**

Обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности самовыражения языком танца.

## **ЗАДАЧИ.**

### Образовательные

- ознакомить с различными стилями, историей и «географией» танцевального искусства;
- научить чувствовать музыкальный ритм и стиль, согласовывать движения тела с музыкой;
- научить импровизации под современную музыку разных стилей.

### Развивающие

- способствовать развитию общего физического состояния организма;
- развивать координацию движений;
- формировать художественный вкус;
- сформировать навыки культурного общения.

### Воспитательные

- воспитывать волевые качества для выступления на сцене;
- формировать адекватную самооценку;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность.

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.**

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Отличительными особенностями являются:

- Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
- В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
- Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 4,5 часа обучения в неделю. Предназначена для обучения детей в возрасте от 8 – 18 лет.

В учебной группе занимается минимум 10 обучающихся.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 162 часа.

### **Формы и режим занятий.**

Формы организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: групповое занятие по расписанию.

Продолжительность групповых занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны знать:

- первичные сведения об искусстве хореографии;
- позиции рук и ног.
- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

### **Способы проверки результативности.**

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. Память – способность запоминать музыку и движения.

#### **Формы подведения итогов.**

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей», «Юные защитники» и т.д.);
- развлечения и досуги («Посиделки на покров»);
- участие в смотрах, конкурсах.

#### **2. Учебно - тематический план**

№ занятия	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов		
				всего	теоретические	практические
1 – 3	11.09 13.09 14.09		Вводное занятие. Правила поведения на занятиях	1,5	1,5	-
4 – 5	18.09 20.09		История танца	1.5	1.5	-
6 – 14	21.09 25.09 27.09 28.09 02.10 04.10 05.10		Разминка	13,5	1,5	12

	09.10 11.10					
15 – 23	12.10 16.10 18.10 19.10 23.10 25.10 26.10 30.10 01.11		Упражнение по пластике. Растягивание.	13,5	1,5	12
24 – 33	02.11 06.11 08.11 09.11 13.11 15.11 16.11 20.11 22.11 23.11		Танец «Маме посвящается...»	15	1,5	13,5
34 – 48	27.11 29.11 30.11 04.12 06.12 07.12 11.12 13.12 14.12 18.12 20.12 21.12 25.12 27.12 28.12		Танец «Новый год» с элементами сюжета.	22,5	4,5	18,5
49 – 59	08.01 10.01 11.01 15.01 17.01 18.01 22.01 24.01		Хореографическая азбука.	16,5	1,5	15

	25.01 29.01 31.01					
60– 69	01.02 05.02 07.02 08.02 12.02 14.02 15.02 19.02 21.02 22.02		Танец «Юные защитники»	15	1,5	13,5
70 – 75	26.02 28.02 01.03 05.03 07.03 08.03		Танец «Цветы маме» с элементами сюжета.	9	-	9
76 – 92	12.03 14.03 15.03 19.03 21.03 22.03 26.03 28.03 29.03 02.04 04.04 05.04 09.04 11.04 12.04 16.04 18.04		Хореографическая азбука.	25,5	3	22,5
93 – 101	19.04 23.04 25.04 26.04 30.04 02.05 03.05 07.05		История военных танцев. Танец «Дети без войны» с элементами сюжета.	13,5	1,5	12

	09.05					
102-109	10.05 14.05 16.05 17.05 21.05 23.05 24.05 28.05		Итоговые занятия.	12	3	9
110-111	30.05 31.05		Закрепление пройденного материала.	3	3	-
			<b>Итого:</b>	<b>162</b>		

### 3.Содержание программы.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях.**

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.

#### **Тема 2. История танца.**

История возникновения танцев. Становление и развитие танцевального движения.

#### **Тема 3. Разминка.**

Разминка проводится в виде аэробики и спортивной гимнастики. Изучение в качестве разминки и разогревания мышц простейших танцев аэробики.

Совершенно недопустимо начинать тренировку без разминки. Отсутствие соответствующей разминки перед тренировкой или перед выступлениями - вот основная причина травм. Длится около 10-15 минут.

На этой стадии необходимо поднять температуру тела на 0,5-1 градус. От повышения температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшаются рефлексы, передача нервных импульсов к мышцам.

#### **Тема 4. Растягивание. Упражнения по пластике.**

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела, растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса. Растягивания не должны быть болезненными. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения и удерживается от 30 секунд до минуты. Упражнения на растягивание следует выполнять на «расслабление» мышц. Силовое растягивание, а также резкие броски, наклоны, не рекомендуются, так как это может вызвать повреждения



растягиваемой мышцы в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями.

В процессе обучения дети развивают спортивные навыки. Неотъемлемой составной частью дисциплины является музыкальное сопровождение. Дети учатся правильно ориентироваться, и подбирать музыкальный материал как для репетиций, так и для постановки концертных номеров.

*Практическая часть - изучение спортивных элементов.*

#### **Тема 4. Танец «Маме посвящается...»**

Рассказать детям о празднике «День Матери». Рассказать о его традициях и особенностях его празднования.

*Практическая часть-составление и изучение танца*

#### **Тема 5. Танец «Новый год» с элементами сюжета.**

Рассказать детям, что такое сюжетный танец. Рассказать о его особенностях. Рассказать о празднике «новый год» и его традициях.

*Практическая часть - составление и изучение танца.*

#### **Тема 6 - 9. Хореографическая азбука.**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения предыдущего года обучения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног повторяются, ускоряется темп исполнения, усложняется ритмический рисунок.

*Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса:*

- наклоны головы в стороны, вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые повороты головы по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх - вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

*Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;
- сжимание пальцев в кулак, разжимание.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- повороты корпуса вправо, влево;
- круговые движения в поясе;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги к коленному суставу вперед, в сторону;
- тоже с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

*Упражнения для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь раз на каждой);
- прыжок с просветом («воротца» открылись, закрылись);
- бег с вытянутой ногой вперед;
- подскоки;
- бег - с поднятым коленом с забросом ноги назад;
- галоп.

*Виды шагов и ходов:*

- маршевый шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании

### 3.2. Ориентировка в пространстве.

Построения рисунков и фигур усложняются. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Дальнейшее развитие ориентировки в пространстве, чувства

музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов

шагов. Создание музыкально-двигательного образа. Виды рисунков танца:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- «до-за-до»

### 3.3. Элементы народного танца.

- переменный шаг;

- шаг с притопом в сторону;
- присядка по 1 позиции;
- притопы в полуприседании;
- «гармошка»;
- «елочка»;
- хлопущки по колену, по голенищу сапога;
- III позиция ног.

### 3.4. Партерный экзерсис.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок,

нарастить силу мышц.

- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

### Тема 7. Танец «Юные защитники»

Рассказать детям о празднике Дня Защитника Отечества! Продемонстрировать слайды об армейской жизни солдат! Объяснить детям что это за праздник и почему его отмечают.

*Практическая часть - составление и изучение танца.*

### Тема 8. Танец «Цветы маме» с элементами сюжета.

Международный женский день. История праздника 8 марта для детей.

*Практическая часть - составление и изучение танца.*

### Тема 9.

Итоговые занятия.

### Тема 10.

Закрепление пройденного материала.

## 4. Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы главным в определении стратегии и технологии обучения и воспитания детей является профилактика и коррекция негрубых психофизических недостатков у детей школьного возраста. В данный хореографический коллектив принимаются дети без специального отбора, поэтому необходимость коррекционной работы немаловажна для успешного дальнейшего изучения танца. Коррекционная направленность на начальном этапе позволит в дальнейшем двигаться ускоренными темпами.

Процесс обучения детей в хореографическом кружке основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, на середине зала, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического и народного – сценического танца, что способствует развитию танцевальности у учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

### **5.Список использованной литературы.**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.