


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 141»

ул. Вернова, д. 18г, г. Красноярск, 660151

телефон: (391) 220-30-60 факс: (391) 220-30-60. E-mail: school.141@mail.ru

ОКПО 55133662, ОГРН 1022402486213, ЕУПЕКПП 2465041317246501001

<p>Обсуждено на заседании методического совета МАОУ СШ № 141 г.Красноярск, рекомендовано и утверждено на педагогическом совете и помещено в образовательный приказ</p> <p>Протокол № 5 от 28.08.2020 Руководитель МС <i>М.В.Мотт</i></p>	<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета МАОУ СШ № 141 г.Красноярск</p> <p>Протокол № 8 от 30.08.2020 г.</p> <p>Председатель педагогического совета <i>Т.В.Мотт</i> Т.В.Мотт</p>	<p>Утверждено:</p> <p>Приказ № 370 п от 01.09.2020 МАОУ СШ № 141</p> <p>Директор <i>Т.В.Мотт</i></p> 
--	--	--

Дополнительная общеразвивающая программа

«Акварель»

Танцевальная студия:

Народный танец

Хореография

(художественное направление)

Разработала программу
педагог дополнительного образования
Кырченко Т.А.

Срок реализации программы: 1 год

2020 год

Содержание:

1.	Введение.....	2
2.	Пояснительная записка.....	3
3.	Календарно - тематическое планирование.....	6
4.	Список литературы.....	13

Введение

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и 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. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке своей программы учитывала способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа предусматривает работу со всем классом.

Цель программы: Создание валеологически обоснованных условий, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Пояснительная записка

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задачи:

1. Развитие и сохранение здоровья детей школьного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве
4. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на занятия по 4 часа в неделю, 136 часов в год. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Программа состоит из следующих основных разделов:

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца);
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает народные и современные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение на следующие занятия или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

Обучение хореографии важно начинать с занятий по ритмике. Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Целесообразно занятия ритмикой проводить весь учебный год и подготовить детей к урокам хореографии. В последствии, во втором классе, ввести раздел «Азбука музыкального движения» (теория) с усложнением, однако приоритет отдавать практике.

В программу по хореографии введены разделы «классический танец», «народно-сценический танец», «эстрадный танец», «современная хореография».

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение

к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, а следовательно, и решающим для успеха в учебе.

Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться, и занятия потеряют всякий смысл.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

а) музыка – хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе,

б) музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться,

в) музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация

Программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя элементы классического, народно-сценического, балльного танца, современного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Результаты работы по этой программе показали, что ученики почти всегда и все (за некоторым исключением из-за природных данных) овладевают пройденным материалом.

Календарно - тематическое планирование.

Распределение учебных часов

Группа	кол-во в неделю	кол-во в год
Младшая (7-13); Старшая (14-17)	4 ч.	136 ч.

Гимнастика — система специально подобранных физических упражнений; одно из основных средств физической культуры. Гимнастика имеет ряд особенностей, существенно отличающих ее от других видов физических упражнений. Подбор упражнений позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Путем изменения числа повторений упражнений, темпа, амплитуды движений, исходного положения возможна точная дозировка физиологического воздействия гимнастики на организм в соответствии с полом, возрастом и состоянием здоровья занимающихся. Применение в гимнастике расчлененных (аналитических) движений помогает овладению сложными комбинациями упражнений и двигательными навыками. Избирательность воздействия упражнений и возможность точной дозировки делают гимнастику основным средством и лечебной физической культуры.

Классический танец - система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных групп движений и позиций ног, рук, корпуса и головы. Термином "классический танец" пользуется весь балетный мир, обозначая им определенный вид хореографической пластики. Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются все тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Главный принцип классического танца - выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (*ferme*) и открытых (*ouvert*), скрещенных (*croise*) и не скрещенных (*efface*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en deors*) и внутрь (*en dedans*). Разделение на элементы, систематизация и отбор движений послужили основой школы классического танца. Она изучает группы движений, объединенных общими для каждой группы признаками: группа вращений, группа приседаний, группа положений корпуса и другие.

Постановочная работа, на основе пройденного материала. Самим ярким примером постановочной работы являются отчетные концерты и медальные тесты с индивидуальным мастерством, где ученики показывают свои собственные постановки с их индивидуальной разработкой костюмов и подбором музыки.

Народный танец — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — это стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы).

Эстрадный танец - вид сценического танца, небольшая танцевальная сценка (танцевальная миниатюра), чаще развлекательного характера. Построена на лаконичных средствах хореографической выразительности.

Классический танец:

Обобщение полученных практических навыков и знаний.

- Деми и гранд плие.
 - Батман тандю с первой и пятой позиции по всем направлениям.
 - Батман тандю жете пике - натянутые движения ноги с колющим броском в пол.
 - Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан.
 - Батман фондю - носком в пол по всем направлениям.
 - Батман фраппе.
 - Релеве лян - во всех направлениях.
 - Перегибы корпуса.
 - Релеве - по первой и второй позиции.
 - Соте.
- Упражнения на середине зала.
- Первое пор де бра.
 - Па балансе - раскачивающие движения, развивает свободу и непринужденность координации всего тела.

Элементы народного танца:

- Веребочка двойная и простая с различными положениями рук.
- Веребочка двойная с выносом на каблук.
- Веребочка с ковырялочкой.
- Дробные выстукивания.
- Полька с поворотом (в продвижении).
- Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках, затем по 1/2.

Украинский танец:

- Характер медленных, напевных и быстрых, задорных движений украинской народной хореографии. Основные положения и движения рук, корпуса, головы в украинской хореографии. Положение рук в парном танце.
- Притоп-перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой о пол по 6 позиции.

- "Вихлястник" - удар носком и ребром каблука одной ноги с одновременным подскоком на другой ноге.

- Вращение на подскоках.

- "Угинание" - сгибание к щиколотке и открывание одной ноги на 35 градусов с одновременным подскоком на другой ноге.

- "Веровочка" - поочередный перенос согнутых ног спереди назад с одновременными небольшими подскоками на низких полупальцах, в небольшом полуприседании.

Ходы. "Бегунец" - длинный шаг вперед с прыжком; с двумя последующими шагами на низких полупальцах.

"Дорожка проста" - припадание,

Дорожка плетена" - шаг в перекрещенном положении на всю стопу.

"Тынок" - перескок с ноги на ногу в сторону с последующими двумя переступаниями по 4 свободной поз. в перекрещенном положении.

Середина:

Систематизация сведений о народном танце. Обобщение полученных практических навыков и знаний.

Изучение элементов молдавского танца.

Положение рук, положение рук в паре.

Ходы. Бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении, шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении.

- Бег на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении.

- Плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением.

- Шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу.

- Прыжки с согнутыми ногами в прямом положении.

- Вращение в паре на различных движениях.

Элементы джаз-танца:

Упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости. Упражнения на координацию.

Проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый.

Элементы диско-танца, элементы танца в современных ритмах

Сведения о современной пластике и ритмах. Массовые современные танцы по выбору педагога. Импровизация на темы современной музыки. Уметь выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации.

Постановочная работа:

Из проученных упражнений джаз-танца составляется танцевальная композиция. Кроме того, из проученных движений народно-сценического танца, сделать постановку русского и украинского танца, или же танцевальную композицию.

Элементы историко-бытового танца:

Знакомство с вальсом.

- Поклоны.
- Вальсовая дорожка.
- Положение корпуса, рук в паре.
- Балансе.
- Повороты под рукой партнера - девушкам.
- Па вальса.

Этюдная работа:

На основе изученных движений вальса составить свободную вальсовую композицию.

Требования. Понимать танец не как отдельное движение ног, а как гармоничное сочетание движений ног, рук, корпуса и головы.

Из пройденных элементов народного танца, рекомендуется давать задания на самостоятельное сочинение, что прививает учащимся навыки импровизации.

Младшая группа (136 ч в год)

Название раздела	Количество часов	Дата
1. Растяжка, гимнастика	15	
упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	
упражнения, направленные на растяжку и гибкость тела	5	
упражнения, вырабатывающие навык устойчивости тела, стойки на руках, кувырки, колеса.	5	
2. Классический танец	12	
основы классического танца, постановка корпуса, позиции ног, постановка рук, изучение позиций рук	6	
изучение основных движений классического танца	6	
3. Постановочная работа.	17	
Народный танец	4	
Танцы народов мира	4	

Эстрадный танец	4	
Современный танец	5	
4. Репетиции поставленных номеров, доработка и отработка.	9	
5. Растяжка, гимнастика	20	
упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	
упражнения, направленные на растяжку и гибкость тела	5	
упражнения, вырабатывающие навык устойчивости тела, стойки на руках, кувырки, колеса.	5	
разминка с элементами фитнеса	5	
6. Постановочная работа, фитнес – аэробика.	11	
7. Классический танец	9	
основы классического танца, постановка корпуса, позиции ног (1,2,5,6), постановка рук, изучение позиций рук	3	
изучение основных движений классического танца	6	
8. Современная хореография	12	
9. Эстрадный танец	15	
10. Спортивно-бальный танец	9	
11. Репетиции поставленных номеров, доработка и отработка. Отчетный концерт	7	
Итого	136	

Старшая группа (136 ч в год)

Название раздела	Количество часов	Дата
1. Растяжка, гимнастика	15	
упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	
упражнения, направленные на растяжку и гибкость тела	5	
упражнения, вырабатывающие навык устойчивости тела, стойки на руках, кувырки, колеса.	5	
2. Классический танец	12	
основы классического танца, постановка корпуса, позиции ног, постановка рук, изучение позиций рук	6	
изучение основных движений классического танца	6	
3. Постановочная работа.	17	
Народный танец	4	
Танцы народов мира	4	
Эстрадный танец	4	
Современный танец	5	
4. Репетиции поставленных номеров, доработка и отработка.	9	
5. Растяжка, гимнастика	20	
упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	
упражнения, направленные на растяжку и гибкость тела	5	
упражнения, вырабатывающие навык устойчивости тела, стойки на руках, кувырки, колеса.	5	

разминка с элементами фитнеса	5	
6. Постановочная работа, вальс.	11	
7. Классический танец	9	
основы классического танца, постановка корпуса, позиции ног (1,2,5,6), постановка рук, изучение позиций рук	3	
изучение основных движений классического танца	6	
8. Современная хореография	12	
9. Эстрадный танец	9	
10. Народно-сценический танец	15	
11. Репетиции поставленных номеров, доработка и отработка. Отчетный концерт	7	
Итого	136	

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)