

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Кавказская средняя общеобразовательная школа № 8**

<p>РАССМОТРЕНО Методическим советом МКОУ Кавказская СОШ №8 Протокол № <u>1</u> « <u>28</u> » <u>08</u> 20<u>22</u></p>	<p align="right">УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ Кавказская СОШ №8  _____ Дмитриенко О.Н. «<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>22</u></p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Удивительный мир танца»

Стартовый уровень

Возраст учащихся – 7 – 18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель программы:

Гартвих А.О.,

педагог дополнительного
образования

с. Кавказское.

2022 г.

Раздел 1.

1.1. Пояснительная записка

1.3. Пояснительная записка (общая характеристика программы) включает в себя:

Дополнительная образовательная программа «Удивительный мир танца» является общеразвивающей программой художественной направленности. Данная направленность ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей в танце, создание художественных образов, формирование коммуникативной культуры. Танцы служат средством организации свободного времени; формируют процесс творческого самовыражения и общения детей.

Актуальность программы - предлагаемая программа позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Обучающиеся 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.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы – данная программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет и ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс.

Объём и срок освоения программы: общее количество учебных часов – 72 ч; количество часов и занятий в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий 45 мин.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса - обучение в объединении проходит в форме групповых занятий (1 группа:7-11 лет; 2 группа:12-18 лет), состав групп – постоянный.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа (продолжительность 1 часа: 45 мин. - занятие и 15 мин. - перемена).

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: Приобщение к миру танцевального искусства, формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи:**

Обучающие

Художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;

Формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;

Формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, личная гигиена).

Воспитательные

Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;

Воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;

Формирование нравственных представлений.

Развивающие

Развитие творческих способностей обучающихся;

Развитие умений коллективной и творческой деятельности;

Развитие эмоционально-волевых качеств.

Образовательные (предметные цели):

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

Личностные цели:

- сформировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развить двигательную активность;
- сформировать способности к эмоциональному восприятию материала;
- развить танцевальные навыки.

Метапредметные цели:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- уметь выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.
- уметь определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- уметь формулировать проблемы;
- освоить навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.
- научиться работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

1.3. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Беседа о танце.	1	1	2	Наблюдение
3	Основные понятия в хореографии.	2	10	12	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ
4	Ритмика. Партерная гимнастика.	0	14	14	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5	Разучивание танцевальной комбинации.	0	2	2	Просмотры и анализ работ
6	Освоение комплекса статических поз.	0	2	2	Просмотры и анализ работ
7	Постановка массовых танцев.	0	2	2	Участие в конкурсах
8	Музыкальные игры.	1	4	5	Уроки-игры
9	Ритмическая гимнастика.	1	3	4	Презентация на тему «Ритмика»
10	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций.	0	3	3	Просмотры и анализ работ
11	Партерная гимнастика. Постановка танца.	1	4	5	Сочинение танцевальных этюдов на основе проученного материала
12	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций.	2	2	4	Просмотры и анализ работ
13	Проверочное занятие.	0	4	4	Участие в конкурсах
14	Современная пластика. «Новогодние этюды»	0	4	4	Сочинение танцевальных этюдов на основе проученного материала
16	Элементы народного танца.	1	4	5	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
17	«Новый век и современные танцы»	1	3	4	Просмотры и анализ работ
	Итого	10	62	72	

1.4. Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Беседа о танце.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

Раздел 1. Алфавит музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию

преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием

назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Диско-танцы

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

Итоговое занятие.

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

1.5. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы У обучающегося будут сформированы:

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;
- умение 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 получают возможность научиться:

- 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.

Планируемый результат: В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешному развитию.

Раздел 2.

2.1. Форма аттестации и оценочные материалы:

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога

за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

2.2 Оценочные материалы

Работа учащихся оценивается по результатам участия в конкурсах и концертах. Деятельность обучающихся на концертах оценивается в двух формах, таких как «зачёт» или «не зачёт»

Содержание итоговой аттестации:

1. опрос;
2. выступление

2.3 Методические материалы

Метод показа. Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

Методические материалы включают в себя:

1. методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
2. литература по ритмике, пластике, танцу;
3. словари терминов;
4. описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- a) иллюстрации;
- b) фотографии;
- c) видео – аудиозаписи;
- d) фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- 1) Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- 2) Нотно-методическая литература.
- 3) Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

- 4) Аудиокассеты, CD – диски.
- 5) Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- 6) Фортепиано.
- 7) Резиновые мячи среднего размера.
- 8) Коврики.

2.4. Календарный график на 2020-2021 учебный год.

Четверть	Срок начала и окончания четверти	Продолжительность четвертей	Срок каникул	Продолжительность каникул
1 четверть	02.09.2019-27.10.2019	8 недель	28.10.2019 г.-04.11.2019 г	8 дней
2 четверть	02.09.2019-27.10.2019	8 недель	30.12.2019г.-13.01.2020г.	14 дней
3 четверть	09.01.2020-22.03.2020	9 недель	23.03.2020-30.03.2020	8 дней
4 четверть	31.03.2020-30.05.2020	9 недель	01.06.2020-31.08.2020	96 дней
Продолжительность учебного года		34 недели (170 дней)		

2.5. Условия реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей детей.

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного кабинета;
- На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- Избегать употребление жвачки во время занятия;
- Иметь свободный доступ к воде.
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку.

2.6. Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

2.7. Информационно-методическое обеспечение Программы

- a) Мультимедийный проектор.
- b) Экран.
- c) Ноутбук.

- d) Фортепиано.
- e) Музыкальный центр.
- f) Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

Список литературы и источников

- 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. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. 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.