


Согласовано

Зам. директора по УВР

«30» августа 2021г

 /Симакова Г.Н./

Утверждено

Директор школы-интерната

«30» августа 2021г

 /Марычев В.Ф./



***Дополнительная образовательная
программа танцевального кружка
«Непоседы»
на 2021– 2022 учебный год***

Год создания: 2021

Срок реализации: 1 год

***Составитель: Руководитель
творческой группы «Непоседы»,
учитель высшей категории-
Тараканова Л.Б.***

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель, задачи и организация работы кружка
3. Содержание занятий по программе
- 5.Ценностные ориентиры содержания программы
6. Личностные, метапредметные, предметные и межпредметные результаты
7. Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей
8. Список литературы
9. Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Непоседы» составлена на основе методического пособия «Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста. Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена самой природой, программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Танец – открывает для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

В процессе занятий у детей развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, согласовывать их с музыкой, ребенок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное.

Приобщаясь к образцам народной, русской классической и современной музыки, формируется нравственный образ ребенка, развивается музыкальность и художественный вкус, воспитывается любовь к Родине.

Исполняя групповые танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у детей воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

Цель программы: раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства;

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей с ОВЗ;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений, развитие музыкального слуха и чувство ритма.
- создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;

-создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
-формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании **педагогических принципов:**

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип наглядности (практический показ движений).

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

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

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиодиски, тренировочный материал. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, различных конкурсах, праздничных концертах.

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

Периодичность занятий: 2 дня в неделю; продолжительность занятия: 2 часа. Возраст участников кружка: 10-15 лет.

График работы: Среда – 15:00 – 17:00 Четверг – 15:00 – 17:00

Настоящая программа рассчитана на 35 учебных недели по 4 часа в неделю. Объем 140 часов в год.

Ожидаемые результаты

Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.

Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- основные положения рук, ног, корпуса;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

Знать и уметь различать различные жанры музыкальных произведений, знать классическую базу (позиции ног, рук). Освоить гимнастическую подготовку.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки.

МОДЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные компоненты творческих способностей	Диагностические признаки
1. Мотивационно-ценностный	1. Интерес к хореографической деятельности. 2. Ценностное отношение к занятиям по хореографии. 3. Стремление овладеть искусством танца.
2. Образное мышление	1. Способность самому вникать в музыкально-хореографический образ произведения. 2. Способность чувствовать красоту движения, пластики и связь с музыкой. 3. Способность самому создавать художественный образ.
3. Эстетический вкус	1. Способность к эмоциональному переживанию. 2. Способность оценивать эстетический уровень исполнения.
4. Познавательный интерес	1. Желание познавать историю танца, развития его видов. 2. Пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний.
5. Хореографические умения и навыки как компонент возможности	1. Музыкально-ритмические навыки: партерная гимнастика, элементы народного, бального и современного танца. 2. Навыки выразительного движения: комбинирование выразительных средств и приёмов (динамических, ритмических, пластических.)
6. Качество личности	Доминантные: трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, сила воли.

Содержание программы

Организационная работа:

1. Техника безопасности;
2. История танца (сюжетная линия)

Азбука музыкального движения:

- А) постановка корпуса;
- Б) изучение азбуки хореографии (постановка рук, ног)
- В) развитие чувства ритма;
- Г) ориентация в пространстве;
- Д) танцевальные элементы;
- Е) развитие гибкости;
- Ж) формирование понятий о музыкальных жанрах.

Спортивно – трюковая азбука:

- А) растяжка;
- Б) тренировка по акробатике.

Постановочная работа.

- А) разучивание танцевальных движений;
- Б) разучивание танцев.

Работа над танцами: «Перекрестки» «Ивушка», «Дитя войны», «Ниндзя», «Superkids», «На Ивана Купала»

Участие в концертах, фестивалях, конкурсах: В течение года.

Изучение тематического материала (просмотр дисков, прослушивание аудиозаписей, прочтение вспомогательной литературы)

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика. Организационная работа. Азбука музыкального движения. Спортивно – трюковая азбука.	20
2	Элементы русского народного танца	16
3	Элементы эстрадного танца	17
4	Элементы современного танца	64
5	Постановочно – репетиционная работа	23
	Итого	140

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
Ритмика. Организационная работа. Азбука музыкального движения. Спортивно – трюковая азбука.	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Ритмические упражнения:</u><ul style="list-style-type: none">- упражнения на дыхание;- физиологическая разминка по принципу сверху вниз2. <u>Упражнения на ковриках:</u><ul style="list-style-type: none">- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;- лежа на спине – поднимание 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><ul style="list-style-type: none">- движения в образах; пантомима.4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u><ul style="list-style-type: none">- пластичные упражнения для рук;- наклоны корпуса в координации с движениями рук;- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.5. <u>Пространственные упражнения:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. Ритмические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды;
Элементы русского народного танца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение). 2. Основные танцевальные движения: <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - повороты 3. Комбинации русского народного танца «Ивушки».
Элементы эстрадного танца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции эстрадного танца 4. Связка отдельных элементов в свободные комбинации эстрадного танца «На Ивана Купала».
Элементы современного танца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции эстрадного танца 4. Связка отдельных элементов в свободные комбинации современного танца «Перекрестки»; «Superkids»; «Ниндзя», «Дитя войны»
Постановочно-репетиционная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; <ol style="list-style-type: none"> 1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

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.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкально-ритмические занятия**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцевальной деятельностью и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные **исторические корни и географическое происхождение**. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы обучения:

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- -концертные выступления

Методы обучения:

- словесные
- наглядные

- практический показ

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Требования к учащимся.

В конце года учащиеся должны уметь определять музыкальные жанры. Понимать музыкальные понятия и танцевальные термины. Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держаться на сцене, работать перед зрителем. Иметь навыки актёрской выразительности.

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
9. П. Мартен. Спортивная гимнастика Москва 2004год.
10. В.П. Коркин Акробатика. «Физкультура и спорт» 1989год.
11. О.Л. Киенко. Увлекательные танцевальные разминки. Харьков, 2013.
12. О. Савчук. Школа танцев для детей. Ленинград, 2010.
13. Антуанетт Сибли. Балет уроки шаг за шагом. Москва - Астрель, 2004.
14. О.Л. Киенко. Растяжка в хореографии. Харьков, 2014.

Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	Ритмика	23		
1	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии. Упражнения на дыхание	1		
2	Основные понятия в хореографии. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Партерная гимнастика. Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Освоение комплекса статических поз. Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Музыкальные игры. Движения в образах	1		
6	Ритмическая гимнастика. Пантомима	1		
7	Партерная гимнастика. Пластичные упражнения	1		
8	Партерная гимнастика. Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Музыкальная импровизация. Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
11	Ритмические движения. Импровизация. Пластические этюды.	1		
12	Беседа о танце. Импровизация	1		
13	Ритмические комбинации: этюды	1		
14	Партерная гимнастика. Музыкальные игры. Связка танцевальных движений	1		
15	Основы современной пластики. Постановка корпуса, поклон	1		
16	Комплекс статических поз. Позиции рук, ног	1		
17	Современная пластика. Приседания	1		
18	Этюд. Отработка техники и выразительности исполнения. Полуприседания	1		
19	«Новый век и современные танцы». Понятие «Точка»	1		
20	Партерная гимнастика. Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
21	Музыкальные игры. Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
22	Музыкальные игры. Прыжки на месте в координации с движениями рук	1		
23	Самостоятельное составление комбинаций. Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		

	<u>Элементы русского народного танца</u>	16		
24	Введение. Беседа о танце. Постановка корпуса, поклон	1		
25	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1		
26	Шаг с притопом, бег	1		
27	Притопы	1		
28	Построение в круг.	1		
29	Движения по кругу	1		
30	Повороты	1		
31	Прыжки	1		
32	Комбинации	1		
33	Построение в фигуры (рисунок)	1		
34	Отработка движений танца «Ивушка»	1		
35	Изучение движений танца «Ивушка»	1		
36	Соединение движений танца в комбинации «Ивушка»	1		
37	Разводка комбинаций танца «Ивушка»	1		
38	Движения по рисунку танца «Ивушка»	1		
39	Постановка танца «Ивушка»	1		
	Элементы эстрадного танца	13		
40	Введение. Беседа о танце. Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1		
41	Прямой шаг. Прямой шаг с поворотом.	1		
42	Свободная композиция	1		
43	Изучение движений танца «На Ивана Купала»	2		
44	Отработка движений танца «На Ивана Купала»	2		
45	Соединение движений танца «На Ивана Купала» в комбинации	2		
46	Разводка комбинаций танца «На Ивана Купала» в сценический рисунок	2		
47	Постановка танца «На Ивана Купала»	2		
	Элементы современного танца	64		

48	Шаги. Прыжки Изучение движений танца «Ниндзя»	2		
49	Элементы танца «Ниндзя»	2		
50	Элементы танца «Ниндзя»	3		
51	Элементы танца «Ниндзя»	3		
52	Повороты. Элементы танца «Superkids»	2		
53	Изучение движений танца «Superkids»	2		
54	Отработка движений танца «Superkids»	3		
55	Соединение движений танца «Superkids» в комбинации	3		
56	Постановка танца «Дитя войны»	3		
57	Основные положения ног в танце «Дитя войны»	3		
58	Постановка корпуса в танце «Дитя войны»	3		
59	Движения ногами в танце «Дитя войны»	3		
60	Шаг в танце «Дитя войны»	2		
61	Элементы танца «Дитя войны»	3		
62	Элементы танца «Перекрестки»	3		
63	Элементы танца «Перекрестки»	3		
64	Движения по рисунку танца «Перекрестки»	3		
65	Отработка простых элементов танца «Перекрестки»	3		
66	Отработка сложных элементов танца «Перекрестки»	3		
67	Соединение простых движений в сценический рисунок танца «Перекрестки»	3		
68	Соединение сложных движений в сценический рисунок танца «Перекрестки»	3		
69	Разводка комбинаций танца «Перекрестки»	3		
70	Постановка танца «Перекрестки»	3		
	Постановочно-репетиционная работа	23		
71	Танцевальный номер «Ивушка»	1		
72	Танцевальный номер «Перекрестки»	1		
73	Танцевальный номер «Ниндзя»	1		

74	Танцевальный номер «На Ивана Купала»	1		
75	Танцевальный номер «Superkids»	1		
76	Танцевальный номер «Дитя войны»	1		
77	Танцевальный флешмоб «Не забывайте школу»	1		
78	Отработка сложных движений	1		
79	Отработка простых движений. Соединение простых движений в комбинации	2		
80	Соединений сложных движений в комбинации	1		
81	Соединение движений в комбинации	1		
82	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1		
83	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1		
84	Повторение элементов изученных танцев	1		
85	Работа над простыми элементами танцев	1		
86	Работа над сложными элементами танцев	1		
87	Работа под счет	1		
88	Работа с музыкальным сопровождением	1		
89	Рисунок танцев	1		
90	Движения по рисунку танцев	1		
91	Отработка движений	1		
92	Сложные движения танцевального номера	1		
93	Постановка танцев	1		