

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1
«28» августа 2020



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 75

Т.А. Могиленских

приказ № 204 «31» августа 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Танцевального кружка «Ритм»

Возраст учащихся – 6 – 8 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик программы:

Галямова Анастасия Викторовна, учитель начальных классов

Лесной
2020

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

*О, танец, мы с тобой на век,
Спасибо, что ты существуешь,
Благодарю, что слово человек
Ты творчеством своим преобразуешь!*

*«Танец – поэма, в ней каждое движение -
слово.»*

(Мата Хари)

Музыка – величайший источник эстетического и духовного наслаждения. Она сопутствует человеку на протяжении всей жизни. Наблюдая ритмичность движения в природе и в трудовых процессах, изучая законы жизни, ученые-физиологи, ученые-врачи обращают внимание на вопросы использования музыки в сочетании с движением в лечебных целях. «Движение под музыку оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности – методом, основанным на естественной реакции на музыку свойственной любому ребенку». Особенно ярко проявляется взаимосвязь музыки и движений у детей. Известно, что при помощи движений ребенок познает мир. Выполняя различные движения в играх, танцах дети расширяют свои познания о действительности.

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

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями 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, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у детей воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ритм» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. 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 наследственной 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.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Направленность программы – художественная.

Актуальность: танцы — это не только возможность творческого самовыражения. Они снимают стресс, дарят прекрасную физическую форму и обладают удивительной способностью улучшать функции мозга. К тому же, у танцев есть самое настоящее волшебное свойство: они способны сделать человека счастливым. Это невероятный способ сбежать от унылой реальности и попасть в мир, где главное – обрести самого себя. Программа соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Уровень – стартовый.

Формы обучения: индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Виды занятий: танцевальные репетиции, беседа, праздник.

Формы подведения результатов: концерты, выступления на различных мероприятиях, праздниках.

1.2 Цели, задачи общеразвивающей программы

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

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

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1-2 классов и рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Программа составлена на основе практических занятий, теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

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

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

1.3. 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.

1.4. Содержание программы

Раздел	Содержание тем программы
<p>1. Ритмика</p>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
<p>2. Элементы классического танца</p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног</u> (I, II, III, IV, V), <u>позиции рук</u> (I, II, III, подготовительная) в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p><u>3.Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
<p>3.Элементы русского народного танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<p>4.Элементы бального танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<p>5.Элементы национального танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связка отдельных элементов в свободные композиции.

6.Постановочно-репетиционная работа	<u>1. Изучение движений танцевального номера;</u> <u>2. Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>
--	---

1.5. Планируемые результаты освоения программы

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.

1.6. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	8
2	Элементы классического танца	8
3	Элементы русского народного танца	8
4	Элементы бального танца	8
5	Элементы национального танца	8

6	Постановочно – репетиционная работа	30
	Итого	70

1.7. Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки		Изменения
			1 группа	2 группа	
	<u>Ритмика</u>	8			
1	Движения в образах	1	2.09	1.09	
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	7.09	3.09	
3	Пластичные упражнения	1	9.09	8.09	
4	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	14.09	10.09	
5	Ритмические движения	1	16.09	15.09	
6	Импровизация	1	21.09	17.09	
7	Ритмические комбинации: этюды	1	23.09	22.09	
8	Связка танцевальных движений	1	28.09	24.09	
	<u>Элементы классического танца</u>	8			
1	Постановка корпуса, поклон	1	30.09	29.09	
2	Позиции рук, ног	1	5.10	1.10	
3	Поднимание стопы на полупальцы	1	7.10	6.10	
4	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	12.10	8.10	
5	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	14.10	13.10	
6	Понятие «Точка»	1	19.10	15.10	
7	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	21.10	20.10	
8	Движения классического танца	1	26.10	22.10	
	<u>Элементы русского народного танца</u>	8			
1	Постановка корпуса, поклон	1	28.10	27.10	
2	«Ковырялочка»	1	2.11	29.10	
3	«Моталочка»	1	9.11	3.11	

4	«Гармошка»	1	11.11	10.11	
5	Построение в фигуры (рисунок)	1	16.11	12.11	
6	Отработка движений танца «Плясовая»	1	16.11	17.11	
7	Соединение движений танца в комбинации	1	23.11	19.11	
8	Постановка танца «Плясовая»	1	25.11	24.11	
	<u>Элементы бального танца</u>	8	30.11	26.11	
1	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1			
2	Изучение движений танца «Вальс»	1	2.12	1.12	
3	Отработка движений танца «Вальс»	1	7.12	3.12	
4	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	9.12	8.12	
5	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	14.12	10.12	
6	Постановка танца «Вальс»	1	16.12	15.12	
7	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	21.12	17.12	
8	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	23.12	22.12	
	<u>Элементы национального танца</u>	8	28.12	24.12	
1	Основные положения ног в ирландском танце	1			
2	Движения ногами в такт музыки	1	11.01	29.12	
3	Движения по рисунку танца	1	13.01	12.01	
4	Отработка простых элементов танца	1	18.01	14.01	
5	Отработка сложных элементов танца	1	20.01	19.01	
6	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	25.01	21.01	
7	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	27.01	26.01	
8	Постановка танца «Ирландский танец»	1	1.02	28.01	
	Постановочно-репитиционная работа	30	3.02	2.02	
1	Танцевальный номер «Вальс»	1			
2	Танцевальный номер «Плясовая»	1	8.02	4.02	
3	Танцевальный номер «Плясовая»	1	10.02	9.02	

4	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	15.02	11.02	
5	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	17.02	16.02	
6	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	22.02	23.02	
7	Простые движения танцевального номера	1	24.02	2.03	
8	Простые движения танцевального номера	1	1.03	4.03	
9	Отработка простых движений	1	3.03	9.03	
10	Сложные движения танцевального номера	1	10.03	11.03	
11	Отработка сложных движений	1	17.03	16.03	
12	Отработка сложных движений	1	18.03	18.03	
13	Соединение простых движений в комбинации	1	29.03	30.03	
14	Соединений сложных движений в комбинации	1	31.03	1.04	
15	Соединение движений в комбинации	1	5.04	6.04	
16	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	7.04	8.04	
17	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	12.04	13.04	
18	Повторение элементов изученных танцев	1	14.04	15.04	
19	Работа над простыми элементами танцев	1	19.04	20.04	
20	Работа над сложными элементами танцев	1	21.04	22.04	
21	Работа под счет	1	26.04	27.04	
22	Работа под счет	1	28.04	29.04	
23	Работа с музыкальным сопровождением	1	5.05	4.05	
24	Рисунок танцев	1	10.05	6.05	
25	Движения по рисунку танцев	1	12.05	11.05	
26	Отработка движений	1	17.05	13.05	
27	Постановка танцев	1	19.05	18.05	
28	Постановка танцев	1	24.05	20.05	
29	Постановка танцев	1	26.05	25.05	
30	Постановка танцев	1	31.05	27.05	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия проходят в актовом зале. Для занятий используются: компьютер, музыкальные колонки, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

2.1. Условия реализации программы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие строится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

2.2. Формы контроля

Итогом работы является выступления на праздниках, утренниках, районных конкурсах, концертах, где дети используют полученные двигательные навыки, демонстрируют способность исполнить движения, танец образно, актерски – выразительно, в соответствии с темпом, характером, стилем музыкального и танцевального произведения. А так же в конце учебного года проводится отчетный концерт, на который приглашаются родители (законные представители).

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

3. Список литературы

- 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958035

Владелец Могиленских Татьяна Александровна

Действителен с 10.11.2022 по 10.11.2023