

**Нефтеюганское районное муниципальное
общеобразовательное бюджетное учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Согласована Управляющим
советом НРМОБУ
«Салымская СОШ №2»
Протокол № 1
от 30.08.2024г.



ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

Бытовой танец. Хореография.

(наименование курса)

2024 - 2025

(срок реализации программы)

7-17 лет

(возраст обучающихся)

Зинченко Людмила Владимировна

(Ф.И.О. учителя, составителя)

2024г.

Пояснительная записка

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, они развивают фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности ребенка.

Программа «Бытовой танец» вводит детей в удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с основами танцевальной азбуки, помогает им войти в удивительный мир музыки.

Программа имеет ***художественную направленность*** и нацелена на разностороннее музыкально-хореографическое, творческое и физическое развитие ребенка, включает в себя гармоничное сочетание музыки и движения, формирует атмосферу положительных эмоций и раскрепощения детей, способствует созданию благоприятной почвы для раскрытия их возможностей. Программа создает условия, обеспечивающие развитие творческих способностей и физического воспитания детей в процессе освоения современного танцевального искусства.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Программа может быть реализована на базе детского сада или учреждения культуры; в вокальных студиях.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что она ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в концертной и повседневной деятельности.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Уровень программы – стартовый. Программа дает возможность освоить азы современной хореографии.

Возраст обучающихся – 7-17 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети желающие освоить азы хореографии, без специальной подготовки и специального отбора, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп, согласно Уставу учреждения и требований СанПин: оптимальная – 10-15 человек, допустимая – 12-20 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая, индивидуальная.

Срок реализации – 1 год.

Общее количество часов в год – 36 часа.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – 30-40 минут.

Цель программы: развитие творческих способностей детей средствами современной хореографии. Создание атмосферы радости детского творчества.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальную хореографическую подготовку;
- научить слушать и слышать музыку;

Развивающие:

- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность и выразительность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию и любознательность;
- формировать художественный вкус;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности и трудолюбия;
- воспитывать интерес у детей к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения.

Программа разработана с учетом требований к программам дополнительного образования детей и в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Учебно-тематический план

№	Название темы	Практика	Теория	Всего
1	Вводное занятие	-	1	1
2	Азбука музыкального движения	3	1	4
3	Партерная гимнастика	10	0	10
4	Танцевально-музыкальные игры	2	0	2
5	Рисунок танца	10	0	10

6	Репетиционно-постановочная работа (танцевальные элементы, этюды). Постановка детского танца.	8	-	8
7	Итоговое занятие	-	-	1
	Итого:	34	2	36

Основное содержание.

Вводное занятие -1час.

Теория: Знакомство. Введение в образовательную программу. Требования к внешнему виду. Форма одежды на занятии. Правила поведения. Гигиенические требования. Расписание занятий.

2 Тема: Азбука музыкального движения -4 часа.

Теория: Основы хореографии. Правила выполнения упражнений.

Практика:

- Слушаем музыку и учимся определять характер музыки (веселая, грустная).

Упражнение: под веселую музыку делаем подскоки, под грустную музыку делаем танцевальный шаг.

- Учимся определять темп музыкальных произведений (быстрый, медленный).

Упражнение: Сначала определяем устно, затем под быструю музыку изображаем зайчика, под медленную изображаем черепашку.

- Учимся определять динамические оттенки (громко, тихо).

Упражнение: топаем громко, топаем тихо, хлопаем громко, хлопаем тихо.

- Учимся определять жанр музыкального произведения (марш, полька).

Упражнения: При звучании марша дети строятся в колонну и маршируют на месте; при звучании польки дети образуют круг и исполняют подскоки по линии танца.

- Ритмический рисунок.

Упражнения:

1. Воспроизведение хлопками и притопыванием простые ритмические рисунки;
2. Хлопки в такт музыки;
3. Удар ногой на каждый счет и через счет;
4. Притопы с хлопками поочередно;
5. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
6. Выполнение упр., руками в различном темпе и с хлопками;
7. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

8. Поднимание и опускание рук на 4 счета на два и на каждый;
 9. Ходьба в полуприседе; приседания с движениями рук;
 10. Движения туловищем в различном темпе;
 11. Комбинация с хлопками перед собой по коленям над головой по бедрам;
 12. Ходьба в заданном направлении в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках.
- **Общеразвивающие упражнения:**
 1. Наклоны, повороты и круговые движения головы;
 2. Движения плечевого пояса;
 3. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и вперед;
 4. Скрещивание рук перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки);
 5. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук;
 6. Неторопливое приседание, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание;
 7. Упражнения на выработку осанки.
 - **Танцевальные шаги:**
 1. Шаг с носка, на полупальцах;
 2. Приставной шаг в сторону;
 3. Шаг с небольшим подскоком;
 4. Комбинации из танцевальных шагов;
 5. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
 6. Мягкий высокий шаг на полупальцах. Поворот на 360 градусов на шагах;
 7. Приставной и шаг накрест в сторону;
 8. Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
 9. Шаг галопа в сторону;
 10. Пружинистые движения ногами на полуприседах;
 11. Шаг с подскоками;
 12. Бег-захлест.

Тема 3. Партерная гимнастика - 10 часов.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- Упражнения для развития голеностопного сустава, эластичности голени и стоп: (сокращение и вытягивание стоп одновременно и поочередно, круговые движения, раскрытие из 6 в 1 позицию);
- Элементы на гибкость и упражнения для укрепления мышц спины: («кошечка», «корзиночка», «лягушка», «лодочка», «русалочка»);
- Упражнение на развитие мышц живота: (горка; подъем вытянутых ног на 90 из положения лежа на спине; подъем корпуса из положения лежа на спине и складка вперед);

- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Скручивание»;
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Велосипед», «Аленушка», «Кузнечик»;
- Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка»;
- Упражнения для развития танцевального шага и выворотности: «Лягушка лежа на спине, лежа на животе»; «Шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат»;
- Акробатические упражнения (развивают у детей мышечную силу): «Мостик», «Березка»; «Стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног», «Перекаты вправо и влево из группировки, сидя на пятках с опорой на предплечье».

Тема 4: Танцевально-музыкальные игры- 2 часа.

Теория: Беседа «Все мы любим танцевать». Техника безопасности, правила.

Практика: Музыкально-игровая деятельность.

1. «Танцевальная фигура замри».
2. «Цветные сигналы».
3. «Слушай хлопки».
4. «Стирка».
5. «Деревянные и тряпичные куклы».
6. «Самолёты и бабочки» (научить детей владеть мышцами шеи и рук;
7. ориентироваться в пространстве).
8. «Не ошибись» (развить чувство ритма, произвольное внимание, координацию).

Тема 5: Рисунок танца - 10 часов.

Теория: Знакомство с рисунком танца. Перестроения. Ориентирование в пространстве. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- Рисунок танца: «линия или шеренга», «колонна», «змейка», «круг», «подкова», «звездочка», «полукруг», «расческа», «крест», «диагональ», «восьмерка», «положение в парах».
- Знакомство с точками класса (1-8).
- Упражнения на ориентирование в пространстве:
 1. Построение в шеренгу и в колонну по команде;
 2. Передвижения в сцеплении;
 3. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях;
 4. Построение из одной шеренги в несколько;
 5. Построение в шахматном порядке;
 6. Бег по кругу и ориентиром (змейкой);

7. Плавный переход под музыкальное сопровождение из одного рисунка в другой с помощью различных танцевальных шагов и ритмических рисунков;
8. Использование различных уровней (движения наверху и в партере);
Использование ракурсов;
9. Использование танцевальных поз.

Тема 6: Репетиционно-постановочная работа (танцевальные элементы, этюды). Постановка детского танца - 8 часов.

Практика:

Постановка танцевального номера (на основе изученного материала). Отработка и репетиции. В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Тема 7. Итоговое занятие -1 час.

Открытый урок для родителей.

Планируемые результаты

Должны знать	Должны уметь, владеть
Основные позиции и положения рук и ног.	Показать позиции ног и рук.
Основные названия движений.	Исполнять движения в соответствии с названиями.
Основные точки репетиционного зала и танцевальные рисунки.	Показать точки и основные рисунки в соответствии с названием.
Темп и ритм музыкального звучания.	Исполнять движения в соответствие с музыкой. Прохлопать заданный музыкальный ритм.
Музыкальные жанры.	Определить жанр по звучанию.
Основные шаги и движения.	Выполнять индивидуально и в парах различные танцевальные движения.
Вращение на середине зала.	Фиксировать точку во время вращения.
Характер музыкального произведения.	Передавать в движении характер (веселый, грустный, т.д.).

У обучающихся должны быть сформированы и выражены следующие качества:

- умение общаться при коллективном исполнении;
- организованность, любознательность, потребность помогать другим.

Условия реализации программы:

- Для успешной реализации программы необходимы:
- танцевальный класс
- необходимое количество часов для работы педагога.

Материально-техническое оснащение:

- деревянный настил пола;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- компьютер, телевизор;
- специальная форма для занятий (спортивные купальники, трико, танцевальная обувь).

Методическое обеспечение:

- учебные пособия, методические материалы и разработки по разделам и темам программы;
- видеоматериалы;
- музыкальные фонограммы;

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, руководитель коллектива, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в хореографии.

Формы аттестации

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

В рамках реализации данной программы осуществляются следующие виды аттестации:

- текущая аттестация;
- полугодовая и годовая аттестация.

Аттестации подлежат все обучающиеся творческого коллектива.

Форма текущей аттестации: танцевально-развлекательная игра, выполнение упражнений и движений.

Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса, выполнения отдельных движений и шагов.

При этом учитываются *следующие критерии:*

- внимание;
- уровень трудности – нужны ли дополнительные занятия;
- музыкальность – исполнение движения с учетом музыкальных характеристик;
- координация – исполнение движения в «чистом виде».

Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза (3-я неделя декабря, 4-ая неделя апреля), согласно Положению о Зачетной Неделе.

Формы проведения аттестации: викторина, танцевально-развлекательная игровая программа, класс-концерт для родителей.

Перечень диагностических методик

Для изучения результатов воспитания и развития наиболее объективными и реально измеряемыми показателями являются ведущие мотивы поведения детей и их поступки.

- Блиц-опрос «Мотивы для занятий в детском объединении»;
- Анкета «Удовлетворённость родителей и детей образовательным процессом»;
- Методика «Репка».

Методическое обеспечение. Особенности методики обучения.

Процесс обучения построен на реализации следующих дидактических **принципов**:

- *принцип наглядности*, который позволяет создать представление о темпе, ритме; о правильном исполнении отдельных движений, упражнений;
- *принцип доступности* - требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого - к трудному, от простого к сложному.
- *принцип систематичности* - предусматривает непрерывность процесса формирования хореографических навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности детей, анатомио-физиологические данные возрастного периода.

На занятиях применяются традиционные **методы обучения** такие как: использование слова, наглядного восприятия и практические методы.

- *метод использования слова* – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание хореографических и музыкальных произведений, объясняются элементарные основы азбуки хореографии, описывается техника движений в соответствии с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение движений и т.д.
- *методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому и прочному усвоению воспитанниками программы курса, повышению интереса к изучаемым движениям и упражнениям. К ним можно отнести: качественный показ движений педагогом, прослушивание музыкального произведения или видеофрагмента.

- *практические методы* основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод обучения посредством постепенного разучивания отдельных движений, шагов, музыкальной грамоты.

В основу обучения положены личностно-ориентированные, игровые и здоровье сберегающие **образовательные технологии**.

Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое занятие, для которого характерны: постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Программой предусмотрены разнообразные формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, класс-концерт, открытые занятия для родителей, занятие-конкурс.

Схема построения занятия:

- подготовительная часть – поклон-приветствие, разогрев;
- основная часть – разучивание отдельных движений, выполнение упражнений...;
- заключительная часть – подведение итогов.

Такая схема построения занятия наиболее полно способствует:

- достижению максимальных результатов с минимальной затратой времени и энергии занимающихся;
- способствует сохранению работоспособности в течение всего занятия;
- обеспечивает благоприятные для здоровья ребят условия проведения и режима урока танцев.

Одним из важных моментов, предусмотренных программой, является информатизация образовательного процесса. Процесс использования современных информационно-коммуникативных технологий представлен разными видами деятельности: сбор и переработка информации, создание мультимедийных презентаций к занятиям, хранение и обработка в электронном виде учебной документации, работа с Интернет-сайтами.

Литература для педагога:

1. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Рольф, 1999 г.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005
4. «Воспитание игрой» Аникеева Н.П. Новосибирск, 1994
5. «Дополнительное образование и воспитание» №5 2007
6. «Игры – обучение, тренинг, досуг» Петрусинского В.В. – М.: Новая школа, 1998
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
10. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003
11. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Литература для детей:

1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005
2. «Воспитание игрой» Аникеева Н.П. Новосибирск, 1994

3. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.