

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОБРОМЫСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Ратахина Н.И.
Протокол №1 от «23»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Бурнакова Э.Б.
Приказ №01-04-95 от «24»
августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Радуга»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Малютина Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Радуга» построена в соответствии с :

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ Добромысловской СОШ (целевой компонент, программа развития УУД);
- Уставом МКОУ Добромысловской СОШ.

Модифицированная образовательная программа имеет художественную направленность и реализуется в детском культурном объединении «Радуга».

Новизна состоит не только в обучении танцевальных постановок, но и в оздоравливающем эффекте от занятий (профилактика заболеваний позвоночника, верхних дыхательных путей и т.д.). Танец, особенно интересный вид искусства, он приучает детей быть внимательными и ответственными, ведь нужно, чтобы все движения выполнялись в такт одновременно всей группой. А так же, при изучении танцев, воспитанники прилагают намного больше усилий, чем, скажем, при занятиях физкультурой, т.к. при выполнении определенных упражнений нужно владеть и мимикой и жестами и танцевальными данными одновременно, а это в свою очередь развивает все мышцы и выразительность ребенка (а не только мышцы рук и ног), благодаря чему улучшается работа всех органов, улучшается самочувствие и вырабатывается правильная красивая осанка. Изучение танца несет в себе массу положительной энергии, так как это движение, а двигаться под музыку любят все дети с раннего возраста.

Актуальность программы позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки. Дети 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.

Направленность дополнительной образовательной программы: программа реализуется в художественно - эстетической деятельности и направлена на развитие у воспитанников творческого объединения дополнительного образования хореографический кружок «Радуга» творческих способностей и исполнительского мастерства.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих в этой области является то, что она адаптирована для детей с разным уровнем танцевальной подготовки.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7 – 15 лет. Прием в кружок «Радуга» осуществляется по желанию.

Форма обучения.

Обучение учащихся осуществляется в очной форме.

Условия приема детей.

Программа разработана на 2 группы

Наполняемость групп:

1гр (7-11лет)- 8 человек

2гр (12-15) – 8 человек

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа «Радуга» рассчитана на один год обучения, 144 часа в год.

Режим занятий

Продолжительность занятий по четыре часа в неделю (180 минут). Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия.

Цели и задачи деятельности

Главная цель: Формирование творческой личности посредством обучения детей «языку» танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием национальной культуры.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Режим занятий в текущем учебном году: 2 раза в неделю, 72 часа.

Группа	Дни занятий	Время занятий	Общее кол-во часов в неделю
1			2
2			2

Планируемые результаты

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий:

Личностные результаты:

- не бояться импровизировать под музыку;
- уметь взаимодействовать со сверстниками;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;

Предметные результаты:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

Метапредметные результаты:

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить
- оценивать и открывать новые возможности своего тела.
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- формулировать свои затруднения;

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Занятия формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка:

- музыкально - танцевальные,
- физические,
- коммуникативные,
- эмоционально
- волевые,
- организаторские,
- творческие,
- познавательные

на основе изучения фольклора, который позволяет в комплексе воздействовать на развитие личности и формирование коллектива.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Обучающейся научится:

1. Различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).
2. Различать сильные и слабые доли в музыке.
3. Различать размеры 2/4, 3/4.
4. Различать классическую базу (позиции рук, ног, головы, корпуса тела)
5. Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
2. Передавать в движениях характер музыки.
3. Танцевать несколько танцевальных композиций.

Содержание тем учебного курса 1 группы

РАЗДЕЛ 1.

«Азбука музыкального движения » -15ч

Тема 1. Введение. Беседа о танце. (1ч.)

Теория (1 ч.): Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Тема 2. Основные понятия в танцах. (2 часа)

Теория (1ч.): Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика (1ч): Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство». Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 3. Упражнение на развитие основных навыков. (2 часа)

Практика (2ч): Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Тема 4. Развитие ритмического восприятия. (2 часа)

Практика (2ч): 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.

Тема 5. Развитие музыкальности. (2 часа)

Практика (2ч): 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 6. Паузы в движении и их использование. (2 часа)

Практика (2ч): Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с 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.

Тема 7. Упражнения на осанку. (2 часа)

Теория (1ч): Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика (1ч): 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 вперед, 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 8. Упражнения на пластику. (2 часа)

Практика (2ч): Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. 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 2.

Постановка танца «С зонтиками» -14ч.

Тема 1. Прослушивание музыки. Разучивание движений (2 часа)

Теория (1ч): ТБ работы с зонтиками. Теоретические знания. Название частей тела, употребляемые в танцевальной практике: стопа, голень, бедро, таз, кисть, плечо и т. п. Понятия вдох, выдох. Местоположение у человека сердца и легких, представление об их функции в организме в доступном изложении.

Практика (1ч): Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Постановка рук с зонтиками. Наклоны туловища с зонтиками. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 2. Разучивание движений. Работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, кружение на носочках. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания. Равновесие на полу пальцах на двух ногах; равновесие в приседе на двух ногах.

Практика (1ч): Виды практической деятельности. Упражнения на мышечное напряжение и расслабление, на развитие силы, выносливости, моторной памяти, концентрации внимания. Выполнение заданий по определению характера и темпа музыки, начала и окончания музыкальной фразы. Выполнение упражнений с положением рук за спиной и на поясе, за юбку (девочки). Выполнение маршировки “в ногу” на месте и по периметру зала.

Тема 3. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.

Тема 4. Разучивание движений. Приставной шаг. (2 часа)

Теория (1ч): Теория по отработке танцевальных движений с зонтиками.

Практика (1ч): Положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности с зонтиками. Правильно поставить кисти рук, пальцы, локти, плечи. Добиться четкого исполнения движений с зонтиками.

Упражнения для развития чувства ритма.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 3.

Постановка танца «Васелёк»-14ч.

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений. (2 часа)

Теория (1ч): Познакомить с танцем «Васелёк». Просмотр видео «Васелёк». Теория по отработке танцевальных движений.

Практика (1ч): Разучить основные элементы танца. Основные шаги: пружинящий шаг, дробный шаг, шаги на полупальцах, перестроения из линии в линию принципом

«расчёска». «Вертушка» в паре. Соединение изученных движений в законченную композицию танца.

Тема 2. Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Отработка движений без музыки под счёт и под музыку. Одна рука в танце согнута и держится строго параллельно полу. Вторая рука вытянута – и также параллельна земле. Сгибается одна рука – разгибается другая, в это время ноги демонстрируют чудеса ритмов и узоров.

Тема 3. Отработка движений, повторение шагов с высоким подниманием колен. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой.

Тема 4. Отработка движений, полуприседания, прыжки, покачивания. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса, и головы. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса, и головы.

Практика (1ч): Приставной шаг, затем соединение с работой корпусом. Выпады в стороны, соединения с работой корпуса. Подъем на носки, разворот стоп «краб». Танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах. Фронтальная двигательная деятельность: подскоки на месте и с продвижением,

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 4.

Постановка «Чунга-чанга»(14ч).

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений. (2 часа)

Теория (1ч): Просмотр видео ролика «Чунга-чанга».

Практика (1ч): Проработка основных позиций рук и ног, основных положений корпуса и головы в бальном танце.

Тема 2. Разучивание движений, отработка движений. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Свободная позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, медленно переступить на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

Тема 3. Отработка движений, кружение в парах. (2 часа)

Теория (1ч): Основные позиции рук и ног в танце «Чунга-чанга».

Практика (1ч): Простой шаг с продвижением вперед и назад кружение в парах; повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук-мельница, вверх-вниз, работа кисти, наклоны, полуприседания, прыжки, покачивания переменный шаг с продвижением вперед и назад.

Тема 4. Отработка движений, отработка приставного шага. (2 часа)

Практика (2ч): Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Правильно поставить кисти рук, пальцы, локти, плечи. Добиться четкого исполнения движений.

Упражнения для развития чувства ритма.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце. Основные положения корпуса и головы в танце. Соединить отработанные позиции рук и ног, поклон в танцевальный этюд на музыкальный размер 3/4. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 5.

Постановка «Мамины модницы» (14ч).

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца. (2 часа)

Теория (1ч): Прослушивание музыки, просмотр видео ролика «Мамины модницы». Обсуждение рисунка танца, музыкальной композиции.

Практика (1ч): Разучивание и выполнение упражнений: полуприседание и полное приседание по III позиции плавное и резкое.

Тема 2. Отработка движений под музыку, отработка приставного шага и пружинки. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 3. Отработка движений, руки «лодочкой», «круглые руки». (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками.

Практика (1ч): Разучивание и выполнение танцевальных элементов, руки «лодочкой», «круглые руки», характерные позы.

Тема 4. Отработка движений, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание. (2 часа)

Практика (2ч): Полуприседание, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Разучивание ритмических танцевальных комбинаций в характере заданной музыки. Проработать основные движения танца. Соединение изученных движений в законченную композицию танца. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце. Основные положения корпуса и головы в народном танце.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

Показательное выступление (1 ч.)

Показать танцы зрителям: учащимся, родителям, учителям. Принять участие в конкурсах школьного и районного уровня.

Календарно- тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	теория		Кол-во часов
			теория	практика	
1	Азбука музыкального движения				15
2	Вводное занятие	Введение. Беседа о танце.	1		1
		Основные понятия в танцах.	1	1	2
		Упражнение на развитие основных навыков		2	2
		Развитие ритмического восприятия.		2	2
		Развитие музыкальности..		2	2
		Паузы в движении и их использование.		2	2
		Упражнения на осанку.	1	1	2
		Упражнения на пластику.		2	2
3	Танец «С зонтиками»	Постановка танца «С зонтиками»			14
		Прослушивание музыки. Разучивание движений.	1	1	2
		Разучивание движений. Работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, кружение на носочках.	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.		2	2
		Разучивание движений. Приставной шаг.	1	1	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
4	Эстрадный танец «Васелек»	Постановка танца «Васелек»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений.	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт,	1	1	2

		оформление танца.			
		Отработка движений, повторение шагов с высоким подниманием колен.	1	1	2
		Отработка движений, полуприседания, прыжки, покачивания.	1	1	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.	1	1	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
5	Танец «Чунга-чанга»	Постановка танца «Чунга-чанга»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений.	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1	1	2
		Отработка движений, кружение в парах, шаг с «каблучка».	1	1	2
		Отработка движений, отработка приставного шага.		2	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
6	«Мамины модницы»	Постановка танца «Мамины модницы»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, отработка движений без музыки под счёт.	1	1	2
		Отработка движений под музыку, отработка приставного шага и пружинки.	1	1	2
		Отработка движений, руки «лодочкой», «круглые руки».		2	2
		Отработка движений, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание.		2	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
		Показательные выступления		1	1
7	Итого		16	56	72

Учебный план

Разделы программы		Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Азбука музыкального движения	3	12	15
2	Постановка танца «С зонтиками»	3	11	14
3	Эстрадный танец «Васелек»	5	9	14

4	«Чунга-чанга»	3	11	14
5	«Мамины модницы»	2	12	14
6	Показательные выступления	0	1	1
	Итого:	16	56	72

Содержание тем учебного курса 2 группы

РАЗДЕЛ 1.

«Азбука музыкального движения» -15ч

Тема 1. Введение. Беседа о танце. (1ч.)

Теория (1 ч.): Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Тема 2. Основные понятия в танцах. (2 часа)

Теория (1ч.): Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика (1ч): Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство». Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 3. Упражнение на развитие основных навыков. (2 часа)

Практика (2ч): Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Тема 4. Развитие ритмического восприятия. (2 часа)

Практика (2ч): 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.

Тема 5. Развитие музыкальности. (2 часа)

Практика (2ч): 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 6. Паузы в движении и их использование. (2 часа)

Практика (2ч): Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с 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.

Тема 7. Упражнения на осанку. (2 часа)

Теория (1ч): Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика (1ч): 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 8. Упражнения на пластику. (2 часа)

Практика (2ч): Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. 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 2.

Постановка танца «Русская плясовая» -14ч.

Тема 1. Прослушивание музыки. Разучивание движений (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания. Название частей тела, употребляемые в танцевальной практике: стопа, голень, бедро, таз, кисть, плечо и т. п. Понятия вдох, выдох. Местоположение у человека сердца и легких, представление об их функции в организме в доступном изложении.

Практика (1ч): Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 2. Разучивание движений. Работа плечевого пояса. Положение рук «воротца».

Положение рук в «корзиночке». Положение рук в «звездочках». (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания. Переменный шаг – основной вид, с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей ступней, с подъемом на полупальцы, с каблука, с приставкой ноги.

Практика (1ч): Виды практической деятельности. Положение рук «воротца». Положение рук в «корзиночке». Положение рук в «звездочках». Упражнения на мышечное напряжение и расслабление, на развитие силы, выносливости, моторной памяти, концентрации внимания. Выполнение заданий по определению характера и темпа музыки, начала и окончания музыкальной фразы. Бег: основной вид, с подъемом коленей, с броском прямых ног.

Тема 3. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.

Тема 4. Разучивание движений. Приставной шаг. (2 часа)

Теория (1ч): Теория по отработке танцевальных движений.

Практика (1ч): Положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Правильно поставить кисти рук, пальцы, локти, плечи. Добиться четкого исполнения движений.

Упражнения для развития чувства ритма.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 3.

Постановка танца «С платочком»-14ч.

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений. (2 часа)

Теория (1ч): Познакомить с танцем «С платочком». Теория по отработке танцевальных движений.

Практика (1ч): Разучить основные элементы танца. Одна рука на талии, другая открыта в сторону или поднята вверх с платочком. Основные шаги: шаги на полупальцах, перестроения из линии в линию принципом «расчёска». «Вертушка» в паре. Соединение изученных движений в законченную композицию танца.

Тема 2. Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Отработка движений без музыки под счёт и под музыку. Одна рука в танце согнута и держится строго параллельно полу. Сгибается одна рука – разгибается другая, в это время шаги на полупальцах.

Тема 3. Отработка движений, повторение шагов с высоким подниманием колен. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Виды практической деятельности. Правильно поставить кисти рук, пальцы, локти, плечи. Добиться четкого исполнения движений.

Упражнения для развития чувства ритма.

Тема 4. Отработка движений, полуприседания, прыжки, покачивания. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса, и головы. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Покачивания вперед и назад, из стороны в сторону с легким приседанием ног. Движения ног и корпуса – полуприседание с легким наклоном корпуса вперед.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Теория (1ч): Основные положения рук, корпуса, и головы.

Практика (1ч): Руки скрещены на груди, приближены к корпусу или отведены от корпуса. Наклон головы к правому или левому плечу. Выпады в стороны, соединения с работой корпуса.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 4.

Постановка «Шафл»(14ч).

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений. (2 часа)

Теория (1ч): Просмотр видео ролика «Шафл».

Практика (1ч): Проработка основных позиций рук и ног, основных положений корпуса и головы в бальном танце.

Тема 2. Разучивание движений, отработка движений. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Свободная позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, быстро переступить на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полную ступню. То же с продвижением в сторону.

Тема 3. Отработка движений, кружение в парах. (2 часа)

Теория (1ч): Основные позиции рук и ног в танце «Шафл».

Практика (1ч): Простой шаг с продвижением вперед и назад. Повторение шагов с быстрым подниманием колен, движения рук вверх-вниз. Притоп в полуприседании, перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой. Переменный шаг с продвижением вперед и назад.

Тема 4. Отработка движений, отработка приставного шага. (2 часа)

Практика (2ч): Простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой. Шаг с притопом в сторону; тройной переступ.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Правильно поставить кисти рук, пальцы, локти, плечи. Добиться четкого исполнения движений.

Упражнения для развития чувства ритма.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце. Основные положения корпуса и головы в танце. Соединить отработанные позиции рук и ног. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

РАЗДЕЛ 5.

Постановка «Школьный вальс» (14ч).

Тема 1. Прослушивание музыки, постановка танца. (2 часа)

Теория (1ч): Прослушивание музыки, просмотр видео ролика «Школьный вальс».

Обсуждение рисунка танца, музыкальной композиции.

Практика (1ч): Разучивание и выполнение упражнений: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Тема 2. Отработка движений под музыку, отработка приставного шага на счет 1,2,3. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками, корпуса и головы применяемых в танце. Соединение изученных элементов в законченную композицию.

Практика (1ч): Исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

Тема 3. Отработка движений. (2 часа)

Теория (1ч): Теоретические знания по основным упражнениям с руками.

Практика (1ч): Разучивание и выполнение танцевальных элементов вальса.

Тема 4. Отработка движений, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте. (2 часа)

Практика (2ч): Проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.

Тема 5. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. (2 часа)

Практика (2ч): Разучивание ритмических танцевальных комбинаций в характере заданной музыки. Проработать основные движения танца. Соединение изученных движений в законченную композицию танца. Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.

Тема 6. Отработка движений под музыку. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности. Упражнения на середине - подготовка к более четкому исполнению движений. Точные позиции положения и движения рук в танце. Основные положения корпуса и головы в вальсе.

Тема 7. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. (2 часа)

Практика (2ч): Виды практической деятельности.

Показательное выступление (1 ч.)

Показать танцы зрителям: учащимся, родителям, учителям. Принять участие в конкурсах школьного и районного уровня.

Календарно- тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Содержание занятия		Кол-во часов
			теория	практика	
1	Азбука музыкального движения				15
2	Вводное занятие	Введение. Беседа о танце.	1		1
		Основные понятия в танцах.	1	1	2
		Упражнение на развитие основных навыков		2	2
		Развитие ритмического восприятия.		2	2
		Развитие музыкальности..		2	2
		Паузы в движении и их использование.		2	2
		Упражнения на осанку.	1	1	2
		Упражнения на пластику.		2	2
3	Танец «Русская плясовая»	Постановка танца «Русская плясовая»			14

		Прослушивание музыки. Разучивание движений.	1	1	2
		Разучивание движений. Работа плечевого пояса. Положение рук «воротца». Положение рук в «корзиночке». Положение рук в «звездочках».	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт и под музыку.		2	2
		Разучивание движений. Приставной шаг.	1	1	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
4	Эстрадный танец «С платочком»	Постановка танца «С платочком»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений.	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1	1	2
		Отработка движений, повторение шагов с высоким подниманием колен.	1	1	2
		Отработка движений, полуприседания, прыжки, покачивания.	1	1	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.	1	1	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
5	Танец «Шафл»	Постановка танца «Шафл»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, разучивание движений.	1	1	2
		Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1	1	2
		Отработка движений, кружение в парах, шаг с «каблучка».	1	1	2
		Отработка движений, отработка приставного шага.		2	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку.		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
6	«Школьный вальс»	Постановка танца «Школьный вальс»			14
		Прослушивание музыки, постановка танца, отработка движений без музыки под счёт.	1	1	2
		Отработка движений под музыку, отработка приставного шага на счет 1,2,3.	1	1	2
		Отработка движений.		2	2

		Отработка движений, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте.		2	2
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		2	2
		Отработка движений под музыку		2	2
		Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.		2	2
		Показательные выступления.		1	1
7	Итого		16	56	72

Учебный план

Разделы программы		Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Азбука музыкального движения	3	12	15
2	Постановка танца «Русская плясовая»	3	11	14
3	Эстрадный танец «С платочком»	5	9	14
4	«Шафл»	3	11	14
5	«Школьный вальс»	2	12	14
6	Показательные выступления	0	1	1
	Итого:	16	56	72

Материально – техническая база

- Персональный компьютер;
- Музыкальный центр;
- Танцевальные костюмы;
- Аудиомагнитофон (или музыкальный центр);
- Мультимедийное оборудование аудио материалы с фонограммами;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- Учебно-наглядные пособия;
- Игрушки;
- Детские музыкальные инструменты;
- Атрибутика к танцам иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений;
- Подборка упражнений и этюдов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бекина С. И. «Музыка и движение», М, «Просвещение» 1981
2. Богданов А. Г. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
3. Зацепина К. «Народно- сценический танец», М, «Просвещение», 1976
4. Закон РФ «Об образовании», Педагогический поиск, № 7-8
5. Климов А., «основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
6. Кулагина И. Ю. «Возрастная психология», М, «Просвещение», 2001

7. Луговская А. «Ритмические упражнения , игры, пляски», М,«Просвещение», 1991
8. Медведь Э. И. «Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования», М,«Просвещение», 2002
9. Полятков С. С. «Основы современного танца», М,«Просвещение», 2005
10. Богомолова Л. В. «Проблемы эстетического воспитания подростков», М,«Просвещение», 1994
11. Беспятова Н. К. «Программа педагога дополнительного образования», М, «Айрисс-пресс», 2003
12. Руднева С. В. «Ритмика. Музыкальное движение», М,«Просвещение», 1972
13. Слуцкий В.И. «Элементарная педагогика или как управлять поведением человека», М,«Просвещение», 1992