

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС
протокол № 12 от 27.08.2020 г
Рассмотрена на заседании УС школы
Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.Л.Розина



Дополнительная общеобразовательная программа объединения

«Матрицей успеха!»

Возраст детей: *9-16 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор-составитель: *Вольская И.Д.*

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным, всесторонне развитым. Одним из направлений, позволяющее раскрыть способности и внутренние особенности личности является танцевальное направление. Танцы - один из любимых и популярных видов искусства - дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания детей. Занятия в танцевальном коллективе приучают детей к самодисциплине, ответственности, культуре внешнего вида, раскрывают индивидуальные возможности детей, их творческие способности.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми мы создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на праздниках, концертах. Кроме того танцевальное объединение позволяет детям общаться, развивать коммуникативные навыки.

Занятия танцами учат детей красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Кроме того, занятия требуют от учащихся напряженных усилий и собранности, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, способствует всестороннему развитию личности. Кроме того, данные занятия обеспечивают активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Одной из особенностей данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Данная программа разработана с использованием авторских программ: рабочая программа хореографического кружка «Грация» педагога дополнительного образования "Средняя общеобразовательная школа №7" села Стародубского Буденновского района Лукьянченко Л.Н.; рабочая программа танцевального кружка Ульяновой А.П. учителя "Средней общеобразовательной школы №4" г. Мценска. В программе указаны содержание тем курса, распределение учебных часов по разделам,

последовательность изучения материала с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Цель программы: приобщение детей к различным видам танцевального искусства.

Задачи:

- Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры.
- Воспитывать интерес к занятиям.
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных функций.
- Развитие творческих и созидательных способностей, координацию, выразительность, точность движений, пластичность, музыкальный вкус и кругозор.
- Развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.
- Развитие творческих способностей.
- Гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей.
- Развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение.
- Развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.
- Воспитание толерантного отношения к людям.
- Воспитание культуры поведения и общения.
- Воспитание умений работать в коллективе.

Программа рассчитана на детей 9-16 лет. Основной формой работы в кружке является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 152 часа.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей.

Обучение танцевальному искусству осуществляется с помощью различных видов деятельности:

- Художественная деятельность развивает эстетическое мироощущение, потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению и тонким эмоциональным отношениям, стимулирующим художественную самодетельность школьника.
- Познавательная деятельность, которая расширяет кругозор школьника.

- Трудовая деятельность, направленная на создание, сохранение, приумножение материальных ценностей в виде самообслуживающего общественно-полезного труда.

- Общественная деятельность, которая содействует социализации школьника, формирует его гражданскую позицию.

- Коммуникативная деятельность, осуществляемая как досуг школьника, когда содержанием целью его деятельности является общение с другим человеком как ценностью.

Расширяя кругозор детей, знания о танцевальном искусстве используются такие формы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с костюмами разных стилей и направлений в танцах;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиозаписей.

Тематическое планирование учебного материала на 2019-2020 учебный год

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Здравствуй, мир танцев» (вводные занятия).	3ч	3ч	6 часов
2.	Азбука музыкального движения.	3ч	35ч	38 часов
3.	Знакомство с основными элементами русского народного и стилизованного народного танца.	2,5ч	29,5ч	32 часа
4.	Знакомство с основными элементами современного танца.	2,5ч	67,5ч	70 часов
5.	Итоговые занятия.	2,5ч	3,5ч	6 часов
Всего		13,5ч	138,5ч	152 часов

**Календарно-тематическое планирование учебного материала
на 2019-2020 учебный год**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1 четверть				
<i>«Здравствуй, мир танцев» (вводные занятия) (6 часов)</i>				
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. Искусство танца. Поклоны и реверанс XVIII века. Простейшая композиция гавота (падеграс).	1ч	1ч	
2.	Значение танца в жизни людей. Разновидности танцев.	1ч	1ч	
3.	Основные понятия в хореографии.	1ч	1ч	
<i>Азбука музыкального движения (38 часов)</i>				
4.	Понятия о позициях рук и ног.	0,5	1,5	
5.	Постановка корпуса тела. Упражнения на середине зала (у станка).		2	
6.	Развитие чувства ритма в танце. Понятие ориентации в пространстве.	0,5	1,5	
7.	Особенности метроритма, слабая и сильная доли. Музыкальная структура движения.	0,5	1,5	
8.	Понятие техники в танце. Ритмические упражнения.	0,5	1,5	
9.	Формирование понятий о музыкальных жанрах.	0,5	1,5	
10.	Понятие «танцевальные элементы». Развитие гибкости.	0,5	1,5	
11.	Групповое взаимодействие в танце: упражнение «Движение по кругу».		2	
12.	Комплекс ритмических упражнений.		2	
13.	Комплекс упражнений, развивающих физические качества: гибкость, силу.		2	
14.	Комплекс упражнений, развивающих физические качества: ловкость, пластику.		2	
15.	Разучивание танцевальных элементов.		2	
16.	Разучивание и отработка танцевальных элементов.		2	
17.	Соединение изученных танцевальных элементов в связки.		2	
18.	Отработка изученных связок.		2	

	Постановка мини-танца.			
2 четверть				
19.	Отработка техники и выразительности исполнения.		2	
20.	Работа над синхронностью в танце.		2	
21.	Отрабатывание точности исполнения разученного танца.		2	
22.	Отрабатывание артистичности исполнения разученного танца.		2	
Знакомство с основными элементами русского народного и стилизованного народного танца (32 часа)				
23.	История возникновения и развития русского народного танца с глубокой древности и до наших дней. Русский народный танец.	1	1	
24.	Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3, на талии. Шаги, притопы, припадание на месте с продвижением в сторону.	0,5	1,5	
25.	Позиции ног. Хороводный шаг, переменный шаг, шаг с подскоком, галоп, шаг с притопом.		2	
26.	Элементы русского танца: «ковырялочка», поочередные удары в сторону одной ногой без подскоков в закрытом и открытом положении.	0,5	1,5	
27.	Элементы русского танца: «присядка», «полуприсядка». Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием.		2	
28.	Стилизованный народный танец. Основные движения стилизованного народного танца. Разучивание движений.	0,5	1,5	
29.	Отработка изученных элементов. Соединение танцевальных движений.		2	
30.	Постановка и разучивание танца «Синий платочек».		2	
31.	Разучивание танцевальных движений.		2	
32.	Соединение танцевальных движений.		2	
33.	Разучивание элементов и связок.		2	
34.	Соединение танцевальных элементов.		2	
3 четверть				
35.	Разучивание композиции танца.		2	
36.	Работа над синхронностью в танце.		2	

37.	Отработка техники и выразительности исполнения.		2	
38.	Отрабатывание точности и артистичности исполнения разученного танца. Исполнение танца.		2	
<i>Знакомство с основными элементами современного танца (70 часов)</i>				
39.	Основы современной пластики. Музыкальная импровизация.	0,5	1,5	
40.	Разные стили и направления в современности. Музыкальная импровизация.	0,5	1,5	
41.	Музыкально-ритмические упражнения, перестроения в линию, колонну.		2	
42.	Перестроения в линию, колонну, круг, в шахматном порядке. Бег на месте и в продвижении «лошадки».	0,5	1,5	
43.	Музыкально-ритмические упражнения в комбинации с хлопками, ходьбой, бегом, прыжками.		2	
44.	Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу, звездочка, конверт.		2	
45.	Танцевальные шаги с фигурной маршировкой, в образах.		2	
46.	Комбинирование музыкально-ритмических упражнений под музыку и под счет.		2	
47.	Разучивание танца «Счастливые часы».		2	
48.	Разучивание танцевальных движений.		2	
49.	Соединение танцевальных движений.		2	
50.	Разучивание новых комбинаций в танце.		2	
51.	Отработка танцевальных движений.		2	
52.	Разучивание новых танцевальных комбинаций.		2	
53.	Разучивание композиции танца.		2	
54.	Работа над синхронностью.		2	
55.	Отработка техники и выразительности исполнения.		2	
56.	Повторение всего танца. Исполнение танца.		2	
57.	«Новый век и современные танцы».	0,5	1,5	

	Отработка новых комбинаций.			
4 четверть				
58.	Разучивание элементов и связок танца к праздникам (Танец «Потанцуем вместе»).		2	
59.	Разучивание танцевальных движений.		2	
60.	Соединение танцевальных движений в связки. Отработка связок.		2	
61.	Разучивание новых комбинаций в танце.		2	
62.	Отработка танцевальных движений.		2	
63.	Разучивание новых танцевальных комбинаций.		2	
64.	Разучивание композиции танца.		2	
65.	Работа над синхронностью.		2	
66.	Отработка техники и выразительности исполнения.		2	
67.	Танец на свободную тему. Сюжет танца.	0,5	1,5	
68.	Разучивание танцевальных движений.		2	
69.	Повторение изученных и разучивание новых танцевальных движений.		2	
70.	Соединение танцевальных движений в связки.		2	
71.	Соединение танцевальных движений, отработка изученных связок.		2	
72.	Разучивание композиции танца.		2	
73.	Работа над синхронностью. Исполнение танца.		2	
Итоговые занятия (6 часов)				
74.	Повторение изученных танцев. Подготовка к отчетному концерту: распределение участников, подготовка костюмов, декораций, музыкального сопровождения.	0,5	1,5	
75.	Повторение танцев, отработка движений. Подготовка к отчетному концерту.		2	
76.	Обобщение изученного материала. Анализ проделанной работы. Просмотр отчетного концерта (видеоматериал). Рефлексия.	2		

Содержание программы

Большая часть содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это упражнения и движения народного и современного танцев, обеспечивающие формирование осанки воспитанников, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

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 взаимооценки.

Раздел 1. Вводные занятия «Здравствуй, мир танцев» (6 часов).

Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Цели и задачи кружка. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям. Искусство танца. Значение танца в жизни людей. Разновидности танцев. Основные понятия в хореографии.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (38 часов).

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Развитие ритмического восприятия.

Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку. Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Развитие музыкальности.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и

музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития. 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». Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Паузы в движении и их использование.

Виды музыкальных размеров танцев. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в движении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Обще развивающие упражнения.

Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Что такое осанка и для чего она нужна. Основные группы мышц ног. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Знакомство с основными элементами русского народного и стилизованного народного танца (32 часа).

История возникновения и развития русского народного танца с глубокой древности и до наших дней. Положения головы, постановка корпуса, позиции ног. Знакомство с основными элементами русского народного танца. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Хороводные шаги, переменный шаг, шаг с подскоком, шаг с притопом, галоп, припадание. Элементы русского танца: «ковырялочка», «моталочка», «присядка».

Раздел 4. Знакомство с основными элементами современного танца (70 часов)

История современного танца. Происхождение, стили и особенности современных танцев. Знакомство с основными элементами современного танца. Музыкально-ритмические упражнения: «Шаг на месте с качанием», «Пружинка», «Мячик», шаги в комбинации с хлопками, бег на месте и в продвижении «лошадки», перестроения в линию, колонну, круг, в шахматном порядке. Комбинации движений в продвижении. Современные танцы. Постановка и разучивание танцев к праздникам: Новый год, 23 февраля, 8 Марта и т.д.

Танцевально-ритмическая гимнастика.

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Виды шага, бега, прыжков.

Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

5. Итоговые занятия (6 часов).

В конце учебного года проводится концерт для родителей и обучающихся школы. Подготовка к отчетному концерту, репетиция танцев. Показ всех изученных танцев. Анализ проделанной работы за год. Видеопросмотр отчетного концерта, анализ положительных и отрицательных моментов.

Ожидаемые результаты освоения программы

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами танцевального кружка. К числу планируемых результатов отнесены:

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;
- этические чувства, потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу»;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Познавательные УУД:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности в подборе движений;
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Коммуникативные УУД:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма;
- умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- синхронно выполнять движения в танце;
- слышать и чувствовать музыку, оценить себя в танце.

К концу года воспитанник 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. Красиво держать осанку, выполнять различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопушки.
5. Различать классическую базу (позиции рук, ног, головы, корпуса тела).
6. Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.
7. Выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти.
8. Танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы.
9. Воспринимать и передавать в движении образ.

Воспитанник получит возможность научиться:

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

4. Навыкам в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.
5. Держатся на сцене, работать перед зрителем.
6. Импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Контрольно – измерительные материалы

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, отчетный концерт.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов.

Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Албука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самостоятельных хореографических коллективах. М., 1979.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Васильева Е.А. Танец. М., 1968
6. Великова Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Л., 1974.
7. Детский фитнес. М., 2006.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
9. Леонтьева А. Педагогическое общение. М., 1979.
10. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
12. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
13. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.
14. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В. Анянова – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
15. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
16. Яновская В. Ритмика. М., 1979.