

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья № 98
«Хрусталик».

Согласовано:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 243
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ № 98
_____ О.Ю.Шангина

**Дополнительная общеобразовательная программа
для младшей танцевальной группы 7-11 лет «Улыбка».
2023-2024 учебный год**

Разработчик программы:

Бакалдина Ирина Андреевна
педагог дополнительного образования

Оглавление

Содержание:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Пояснительная записка | стр. 3-8 |
| 2. Особенности проведения занятий в хореографическом кружке | стр. 8-11 |
| 3. Календарно-тематический план | стр.12-14 |
| 4. Мониторинг достижений, умений. | стр.14-17 |
| 5. Приложение Календарный учебный график | стр.18 |
| 6. Список литературы | стр.19 |

Пояснительная записка

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям с нарушением зрения любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого была составлена программа по предмету хореографии на шесть лет обучения, на начальном этапе обучения рассчитана на три года, что условно может совпадать с младшим школьным возрастом (приблизительно 7-9 лет).

В этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным

компонентом урока. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно отнестись к подбору репертуара для учащихся младшего школьного возраста, постоянно его обновлять, внося с учетом времени и особенностей обучаемых детей определенные коррективы.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога–хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым

танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно - тормозных процессов, т.е. вырабатывается динамический стереотип данного навыка.

Особенности проведения занятий в хореографическом кружке

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональные предназначения – досуговой, и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Общие цели и задачи программы.

Цели программы:

- обучить детей основам хореографии;
- создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков;
- формирование основ до профессиональной подготовки ребенка;

- воспитание коллектива единомышленников;
- формирование у детей знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся;
- формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

1. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
2. Обучение пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца;
3. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и творческой инициативы, уважительного отношения к профессии балетмейстера и членам коллектива;
4. Образовательные – обучить навыкам, знаниям, умениям танцевального искусства в рамках данной программы; познакомить с таким жанром хореографического искусства, как Классический танец и Растяжка мышц;
5. Развивающие - развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память; творческие и индивидуальные способности духовного мира ребенка;
6. Воспитательные – создать крепкий и дружный коллектив; адаптировать к современной жизни.
7. Научить выразительности и пластичности движений;
8. Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
9. Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
10. Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
11. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Условия реализации общеобразовательной программы.

Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера.

Формы и методы обучения.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- концерт;

Методы, используемые при работе:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;

- создание хореографических композиций;
 - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
 - метод коллективного творчества;
 - метод объяснения;
 - метод ускорения замедления;
 - метод заучивания;
 - метод многократного повторения всевозможных движений.

Особенности проведения занятий в хореографическом кружке. 1 год обучения.

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повисить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Развивать пластичность тела.

Тема 1.3: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Тема 1.4: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.

Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Тема 1.7.: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 1.8: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения

2 год обучения.

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Разучить элементы народных танцев. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом

Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн и джазового танца.

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Тема 1.6: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 1.7: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей.

3 год обучения.

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы третьего года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Разучить элементы народных танцев. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом
 Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн и джазового танца.

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Тема 1.6: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 1.7: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

<i>Месяц</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во час</i>
сентябрь	1. <i>Введение в предмет.</i> Техника безопасности (знание правил безопасности при выполнении физических упражнений). 2. <i>Разминка по кругу</i> (шаг с носка, шаг на полупальцах, с высокоподнятым коленом, бег на низких полупальцах, с забрасыванием ног назад,). 3. <i>Разминка на середине</i> (на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов: напряжение и	6

	<p>расслабление мышц рук, сгибание кистей, мышц ног, повороты головы, круговые вращения плечами).</p> <p>4. <i>Партерная гимнастика</i>(упражнения на развитие гибкости, силы пресса, длины ног).</p>	
октябрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (шаг с носка, шаг на полупальцах, с высокоподнятым коленом, бег на низких полупальцах, с забрасыванием ног назад,).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей, мышц ног, повороты головы, круговые вращения плечами).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, на укрепление стопы, на укрепление мышц спины, брюшного пресса, на улучшение гибкости позвоночника).</p> <p>4. <i>Разучивание танца.</i></p>	5
ноябрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (разные виды шагов, бег, подскоки).</p> <p>2. <i>Разминка на середине.</i> Упражнения для различных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус).</p>	7

	<p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, на развитие выворотности).</p> <p>4. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).</p>	
декабрь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i>. Упражнения для различных групп мышц (шея, плечи, руки, корпус).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>4. <i>Показ танца на празднике</i> посвященному «Новому году»</p>	8
январь	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p>3. <i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного</p>	6

	<p>сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>4. <i>Разучивание танца.</i></p>	
февраль	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p><i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>3. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).</p>	7
март	<p>1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов).</p> <p>2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов).</p> <p><i>Партерная гимнастика</i> (упражнения на укрепление стопы, мышц спины, брюшного пресса, поясничного отдела, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, для гибкости спины, на развитие шага, растяжки).</p> <p>3. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).</p>	7

апрель	1. <i>Разминка по кругу</i> (повторение элементов). 2. <i>Разминка на середине</i> (повторение элементов). 3. <i>Партерная гимнастика</i> (повторение выученных упражнений). 4. <i>Разучивание танца</i> (обыгрывание, работа над эмоциями).	8
--------	---	---

Календарно учебный график

У- учебный день

Месяц	Числа																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сентябрь					У		У					У		У					У		У					У		У			
Октябрь			У		У					У		У					У		У					У		У					У
Ноябрь		У					У		У				У		У					У		У						У		У	
Декабрь					У		У					У		У					У		У					У		У			
Январь									У		У					У		У					У		У					У	
Февраль	У					У		У					У		У					У		У						У		У	
Март					У		У					У		У					У		У					У		У			
Апрель		У		У					У		У					У		У						У		У				У	

Список литературы

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
2. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
3. Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
4. Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
5. Валанова А. «Основы классического танца» М. 1964
6. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975
7. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
8. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 198
9. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
10. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
11. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
12. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
13. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
14. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
15. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
16. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992
17. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 - начала 20 века. К.А. Добротворская. Сб. научных трудов, СПб, 1993.
18. Хореографическое искусство 20-х годов. Е.Я. Суриц. М., 1979.
19. Сочинение танца. Р. Захаров, М., 1983.
20. Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
21. Работа актера над собой. К.С. Станиславский. Собр. соч., т.2, М., 1989.
22. Танец будущего. Моя жизнь. А. Дункан, Киев, 1989.
23. Искусство балетмейстера. Р. Захаров. М., 1954.