

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7» г. Торжок

Согласовано

Заместитель руководителя по

ВР


Головатских Е.В./
«01» 09 2017г.

Руководитель



Утверждено

МБОУ «Гимназия №7»

Петрусенко Т.Н.

Приказ № 133

от «01» сентября 2017г.

**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления
«Непоседы»**

Танцевальный кружок для детей 9-10 лет

Составитель:

учитель физкультуры Беликова Е.М.

г. Торжок
2017 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. — М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М., 2001.

Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. — М., 2006.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Цель программы состоит в том, чтобы дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

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.

Оздоровительные:

укрепление здоровья детей.

Методы и формы обучения:

– наглядное изучение информационных материалов
– дифференцированный, личностно-ориентированный подход к учащимся

– широкое использование игровой деятельности (разминки, музыкальные игры), теоретические занятия-путешествия, практические занятия-фантазирование.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы, имеющих склонность к танцевальной деятельности. Занятия проводятся во внеурочное время два раза в неделю.

Программный материал даёт возможность создавать для детей несложные сюжетно - тематические номера, танцевальные этюды. В процессе постановочной работы, репетиций обучающиеся приучаются к сопереживанию, к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности школьника за счёт систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров фильмов о танце, посещения концертов, целью которых является повышение эстетической культуры обучающихся.

Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений - азбуку классического, народного и эстрадного танца, что способствует гармоническому развитию танцевальных способностей обучающихся. Теоретические сведения о танце даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях школы, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Инструментарий для оценивания результата - выступление на праздниках и мероприятиях.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.

- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

Программа рассчитана на 1 год обучения: для детей 9-10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Деятельность учеников – групповая и индивидуальная работа. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Работа по программе ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.(5-10 минут)
2. Основная - она включает в себя - повторение и закрепление пройденного и изучение нового материала (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(20-25минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, упражнения на растяжку и релаксацию, поклон. (10 минут)

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы классического танца
- Элементы эстрадно - спортивного танца.
- Элементы исторического танца.

1. Введение. Термины классического танца. История возникновения танца. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца, постановка и репетиция « вальса».

3. Основы народного и исторического танца.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания.

Шаги польки. Основные движения в цыганском танце: вращающие движения руками, махи ногами, вращения и прыжки. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев. Постановка и разучивание танца «Калинка» и «Кадриль».

4. Эстрадно - спортивные танцы.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, колесо). Разучивание движений в стиле рок-н-ролл.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадно - спортивного танца. Постановка и разучивание танца «Рок – н - ролл».

5. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах. Отработка синхронности в движениях. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка техники шагов, прыжков и вращений. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Отчётный концерт

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

Учебно-тематический план

<i>№ п.п.</i>	<i>Темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Введение. Термины классического танца. Техника безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец (вальс)	9	в течение занятия	9
3.	Основы народного танца (полька, цыганочка, русский - народный)	6	в течение занятия	6
4.	Ритмика. Упражнения на паркете.	4	в течение занятия	4
5.	Основы исторического танца (кадриль, мазурка).	5	в течении занятия	5
6.	Основы эстрадно-спортивного танца (рок-н-ролл)	6	в течение занятия	6
7.	Повторение танцев. Отчётный концерт	3	-	3
	Итого	34	1	33

Тематическое планирование.

№ п/п	часы	Название темы	Знания и умения	Форма проведения занятия
1	1	<u>Введение(1 час)</u> Введение. Термины классического танца. Техника безопасности на занятиях.	Знать Т.Б. на занятиях. Знать терминологию классического танца.	Изучение нового материала-беседа.
2	1	<u>Азбука классического танца (9 час)</u> Позиции рук и ног в классическом танце.	Знать технику и уметь выполнять позиции рук и ног, 2-3 позы, прыжки.	Изучение нового материала
3	1	Позы в классическом танце(арабеск,его виды).	Уметь применять изученное в танце.	Комбинированный
4	1	Прыжки в классическом танце.	Слушать счёт и уметь под него выполнять вальсирование.	Комбинированный
5	1	Основные положения рук в паре. Вальсирование на месте.	Синхронно выполнять движения в паре.	Комбинированный
6	1	Движения в парах «лодочка», «качели», повороты и вращения.	Уметь вальсировать с продвижением.	Комбинированный
7	1	Вальсирование с продвижением.	Повторение	Комбинированный
8	1	Танцевальные композиции к танцу.	Совершенствование	Повторение
9	2	Разучивание движений к танцу «Школьный вальс».		Совершенствование
10	1	<u>Народные танцы (6 час)</u> Классификация русского народного танца и ознакомление с их основными движениями; «цыганочка», «полька», «хоровод», «гопак».	Знать разновидность народных танцев. Уметь выполнять основные движения в предложенных танцах.	Занятие – путешествие.
11	1	Положение головы, рук, ног. Повороты и вращения на месте и с продвижением в русском народном танце.	Уметь выполнять под счёт повороты, передвижения, движения ногами и руками характерные для этих танцев.	Разучивание
12	1	Основные движения ногами «ковырялочка», «моталочка», «дробушки», «верёвочка», «гармошка», «перепляс». Развитие координации движений.	Уметь применить изученный материал в танце.	Разучивание
13	1	Повторение и закрепление изученных элементов.		Комбинированный
14	2	Разучивание движений к танцу - «Калинка».		совершенствование
15	1	<u>Ритмика и танец. (4 час)</u> Разминка, и ее значение в танце. Чувство ритма в танце.	Уметь чувствовать ритм в музыке.	Музыкальные игры.
16	1	Упражнения в партере.	Знать упражнения на развитие гибкости.	комбинированный
17	1	Прыжки, подскоки.		комбинированный
18	1	Упражнения на развитие		комбинированный

		пластичности, гибкости.		ванный
19	1	<i>Ознакомление с историческими танцами. (5 час) «мазурка», «кадриль».</i>	Знать названия исторических танцев. Уметь синхронно выполнять в паре движения.	Занятие-путешествие.
20	1	Движения рук и ног в парном танце «Кадриль».	Уметь показать эмоциями и движениями характер танца.	Разучивание
21	1	Вращения и передвижения в парах.		Комбинированный
22	2	Постановка танцевальной композиции «Русская кадриль».		Совершенствование
23	1	<i>Рок-н-ролл.(6 час)</i> Ознакомление эстрадно-спортивный танец. Основные движения рук и ног в танце.	Знать отличия между классическими и спортивными танцами. Уметь попадать в такт и выполнять движения в быстром темпе.	Разучивание
24	1	Прыжки и вращения.	Соблюдать технику безопасности при выполнении акробат. элементов.	Комбинированный
25	2	Акробатические элементы – перекаты,кувырки, колесо.		Комбинированный
26	2	Разучивание движений к танцу «рок-н-ролл».		Совершенствование
27	2	<i>Повторение изученных танцев (3 час).</i>		Совершенствование
28	1	Отчет о проделанной работе за год. Концерт.	Уметь продемонстрировать свои знания и умения в танце.	Совершенствование

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. — М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М.,2001.

Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище — вуз — театр. — М., 2008.

Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. — М., 2006.

Никитин В. Модерн — джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. — М.,2008.

Севрюков С.П. Методическая разработка по джаз-танцу /С. П. Севрюков. — М., 2002.

Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н. И. Шевандрин. — М., 2008.