

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

Утверждена приказом директора
от 25.08.2020 №57/3

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности «Хореография. Народный танец»
на 2020-2021 уч.г.

Составитель Болтенкова Оксана Петровна,
педагог дополнительного образования

Среднесибирский 2020

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебно-тематический план
4. Содержание
5. Список литературы

1. Пояснительная записка

Жизнерадостное искусство **танца** – одна из самых массовых и любимых форм самодеятельного творчества детей. Танцевальная деятельность – это яркий эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний. Танец развивает ребёнка физически, придаёт его движениям чёткость, уверенность, красоту. Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

На современном этапе развития искусства выдвинулась проблема приобщения детей к народному танцу, так как народный танец мало популярен среди молодёжи. **Народный танец** помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Народный танец развивает у детей положительные эмоции радости бытия, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Знакомясь через танец с **культурой** своего народа, дети проникаются уважением к его традициям, одновременно соприкасаются с традиционным культурным наследием народа – с фольклором, который своей сущностью развивает и воспитывает как личность, отдельно взятую, так и коллектив в целом. Дети изучают народные обряды, православные праздники, народные игры, активно включаются в постановки фольклорных праздников, в выездных концертах, в создании и оформлении декораций и сценических костюмов.

Цель танцевального кружка (как и любого другого) должна быть частью общешкольной проблемы, решаемой всеми педагогами образовательного учреждения. Воспитательная цель нашей школы: «Воспитать человека, гражданина, личность. Воспитать человека, способного решать реальные жизненные проблемы». А проблема воспитания такой личности тесно переплетается с вопросами эстетического воспитания.

Отсюда цель нашего танцевального **кружка**: вовлекать детей в общественно - полезную деятельность. Учить каждого ребёнка понимать язык танца, пользоваться им для самовыражения.

Основное средство достижения этой цели – постоянные и систематические занятия с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Известно, что эффективность образования в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей

становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья ребёнка. Чтобы внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья детей. Приходя в школу, ребёнок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Народный танец способствует правильному физическому развитию и укреплению организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия танцами направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

При разработке своей программы я учитывала способности детей, их индивидуальные и возрастные особенности.

Программа по «Народному танцу» рассчитана на один час в неделю. Танцем могут заниматься все физически здоровые дети.

Цель программы: Вовлекать детей в общественно - полезную деятельность. Учить каждого ребёнка понимать язык танца, пользоваться им для самовыражения.

- Развивать посредством танца эстетический вкус, интерес и любовь к искусству своего народа.

- Воспитывать желание в овладении основами народного танца, стремление к практическому использованию своих знаний и умений.

- Основное средство достижения этой цели – постоянные и систематические занятия с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Задачи программы:

- Учить детей выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки.

- Дать систему опорных знаний, умений и навыков, чтобы в дальнейшем они могли заниматься самообразованием.

- Формировать стремление детей познать народный танец со всем богатством его выразительных средств и возможностей (не только танцы

своего народа, но и других народов) и использовать элементы народных танцев в своих импровизациях.

- Воспитывать осознанное отношение к восприятию музыки, чтобы открыть для него богатый мир добра, света, красоты и научить творческой деятельности.

2. Планируемые результаты

К числу **планируемых результатов** освоения курса основной образовательной программы 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;

• **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

• **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Часы	
1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	16	
2.	Танцевальная азбука:	24	
	а) партерный экзерсис на полу	-	
3.	б) партерный экзерсис у станка	14	
4.	Танцевальные движения	14	
	Танцевальный репертуар		
	Итого:	68	

4.Содержание

Программа состоит из следующих разделов

- 1.Ритмика
- 2.Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца);
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает народные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно

переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом занятия. Дети младшего и среднего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем и среднем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

I. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема урока		Музыкальный материал
Тема 1.	Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.	П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “Щелкунчик”, Д.Шестакович. “Хороший день”. П.Чайковский. “Январь”,
	Пунктирный ритм.	Л. Бетховен. “Багатель”.
Тема 2.	Затактовые построения. Пунктирный ритм.	Н, Раков. Полька. Д. Шостакович Гавот. Л.Бетховин Вариации, П.Чайковский Мазурка из “детского альбома”. В. Волков “Пионеры, в поход”.

		В. Косеко Пионерская песня.
--	--	-----------------------------

II. Танцевальная азбука

Экзерсис у станка.	
1.	Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2.	Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3.	Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8) а) С полуприседанием на опорной ноге. б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4.	Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
5.	Подготовка к “чечетке” (flik - Пас), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),
6.	Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей наги по опорной (2/4, 4/4) а) в открытом положении на всей стопе б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
7.	Присядки: “мячик”, лицом к станку.
8.	Demi-plie, Grand-plie по 1, 2, 5 позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).
9.	Battements tendus а) С работой пятки опорной ноги; б) Перевод стопы с носка на каблук.
10.	Battements tendus jetes на demi-plie.
11.	Battements fondus (музыкальный размер 2 2/2).
12.	Подготовка “верёвочке”.
13.	Battements developpe на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные с резкие).

14. Выстукивание в русском характере.
15. Grand battements.

III. Танцевальные движения

Верёвочка	Верёвочка двойная. Разножка на полу в стороны, разножка вперёд на каблук одной ноги и на песок другой.
Хлопушки:	а) Хлопушка из ударов только в ладоши; б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу; в) Дробные выстукивания.
Танцевальные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. поочерёдная раскрывания и закрывания рук 2. бытовой шаг с притопом 3. шаркающий шаг 4. переменный шаг (вперёд, назад) 5. моталочка <ol style="list-style-type: none"> а) с задеванием пола каблуком б) с акцентом на всю стопу с) с задеванием пола полу пальцев 6. Быстрой русский бег с продвижением вперёд и назад 7. “ключ” - с двойной дробью 8. двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд. 9. дробь в “три ножки”.
Танцевальные этюды и танцы	Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па вальса с вращением по одному). Берлинская полька. Свободные композиции русской пляски. Русский пляс, перепляс - свободной композиции, фигурный вальс Полянка.

5. Литература

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Москва, 1964 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 г.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
4. Воганова А.Я. Основы классического танца. Москва, 1963 г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1, издательство “Музыка”, Москва, 1972 г.

6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва, 1973 г.
7. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. Москва, 1987 г.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. Москва, Просвещение, 1972 г.
9. Ткаченко Т.С. Народные танцы. Москва, 1975 г.
10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва, 1989 г.