

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 7 от «25» 06. 2023 г.

Утверждена приказом директора
№ 157 - од от 18.08.2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
танцевальной студии «Калейдоскоп»

Адресат программы: дети 7 -14 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Мальцева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

р.п. Шумский
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Программы учебных групп.....	4
2.1. Программа учебной группы «Лучики».....	4
• Учебный план	4
• Календарно-учебный график	6
• Содержание программы.....	7
• Планируемые результаты	10
2.2. Программа учебной группы «Непоседы».....	11
• Учебный план	11
• Календарно-учебный график.....	13
• Содержание программы.....	14
• Планируемые результаты	17
3. Организационно-педагогические условия.....	17
4. Оценочные материалы	17
5. Список используемой литературы.....	18

Пояснительная записка

“Жизнь – это хореография”

Энтони Хопкинс

При разработке дополнительной общеразвивающей программы танцевальной студии «Калейдоскоп» использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).

5. Устав МКОУ «Шумская СОШ».

6. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ «Шумская СОШ».

Занятия танцем становятся для детей частью их жизни, т.к. дают возможность выразить себя, свои чувства, настроение в движении и жесте, подчинить свое тело музыке. Дети приобретают стройную осанку, начинают свободно, грациозно двигаться, избавляются от многих физических недостатков, улучшается координация движений. Благодаря занятиям легко чувствуют эстетику поведения в быту: подтянутость, внимательность и вежливость по отношению к друзьям, чистоту и аккуратность по отношению к себе.

Направленность программы: художественная.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка: дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии.

Родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников

Отличительные особенности программы:

- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач;
- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;

- подача материала по «восходящей спирали», каждый год знания, умения и навыки по определенным темам преподаются и развиваются на более высоком и сложном уровне.

Адресат программы: обучающиеся от 7 - 14 лет. Для обучающихся 1-4-х классов сформирована группа «Лучики», для обучающихся 5 – 9 классов – группа «Непоседы»

Срок освоения программы: 1 год. Программа рассчитана на 170 учебных часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

1 группа – 1-4 классы «Лучики» - 2 часа в неделю по 40 минут;

2 группа– 5 – 9 классы «Непоседы» - 3 раза в неделю по 40 минут.

Цель программы – развитие творческих способностей школьников посредством танцевального искусства.

Задачи:

обучающие:

- обучить простейшим элементам классического, современного и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца;

развивающие;

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус;

воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 180 учебных часов. Продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу составляет 40 минут.

В группе «Лучики» занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

В группе «Непоседы» занятия проходят 2 раза в неделю: вторник – 2 академических часа с динамической паузой – переменой между занятиями 15 минут; четверг - 1 академический час.

2. Программы учебных групп

2.1.Программа учебной группы «Лучики»

Учебный план

№	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1,2	Вводные занятия. Беседа об искусстве танца	2	1	1	
	Раздел: Элементарные движения под музыку	4			
3,4	Ходьба	2	0,5	1,5	
5,6	Прыжки	2	0,5	1,5	
	Раздел: Основные элементы народного танца	22			
7, 8	Позиции ног. Основной шаг	2		2	
9, 10	Гармошка	2		2	

11, 12	Ковырялочка	2		2	
13, 14	Положения рук в групповых танцах. Круг	2	1	1	
15, 16	Звездочка	2		2	
17, 18	Карусель	2		2	
19, 20	Корзиночка	2		2	
21, 22	Цепочка	2		2	
23, 24	Движение рук. Обращение с платочком.	2		2	
25, 26	Характерные положения рук с платочком у девочек	2		2	
27, 28	Дроби	2	1	1	
	III раздел: Основные движения русского народного танца	40			
29, 30 31, 32 33, 34, 35, 36	Постановка и отработка движений русского танца «Во саду ли, в огороде».	8	2	6	
37, 38	Позиция ног	2		2	
39, 40	Позиция и положение рук	2		2	
41, 42 43, 44 45,46, 47, 48	Отработка движений танца «Во саду ли, в огороде»	8		8	
49, 50, 51,52, 53, 54	Постановка и отработка движений русского танца «Верёвочка»	6	2	6	
55, 56	Позиция ног	2		2	
57, 58	Позиция и положение рук	2		2	
59, 60 61,62, 63,64, 65, 66, 67, 68	Отработка движений танца «Верёвочка»	10		10	
69, 70	Подвижные игры под музыку	2		2	
71, 72	Промежуточная аттестация	2		2	Отчетный концерт
	Итого:	72	8	64	

Календарно-учебный график младшей группы «Лучики»

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март			Апрель				Май					
Недели обучения	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	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	1	0,5	0,5			1						1	1	1												1	1								
	П	1	1,5	1,5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
Итоговая аттестация																																				Отчетный концерт
Всего часов:	8				8				8				8				6			8				8			8				10					
Объём:	72 часа на один год обучения																																			

Содержание программы младшей группы «Лучики»

Тема 1, 2: Вводные занятия. Беседа об искусстве танца.

Теория: значение занятий хореографией для здоровья; комплектование групп, знакомство;

Практика: правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене; инструктаж по ТБ.

Раздел: Элементарные движения под музыку

Тема 3, 4: Ходьба.

Теория: объяснение муз. размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое танцевальная ходьба. Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки: понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма).

Практика: ходьба: -на полупальцах; -на пятках; -упражнения для стоп; -меняя направление; приставными шагами вперед; - приставными шагами вправо, влево; - на носках; - высоко поднимая; колени, с остановкой, с поворотами; - фигурная маршировка, ходьба парами; Игра «Поверни-ка».

Тема 5, 6: Прыжки.

Теория: что такое танцевальные прыжки.

Практика: элементарные движения под музыку. Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками. - ритмические приседания и выпрямления, - подпрыгивания на двух ногах; прыжки вверх, - прыжки на двух ногах с продвижением вперед- в длину с места, в глубину, - ноги вместе – ноги врозь, - с ноги на ногу

Раздел: Основные элементы народного танца

Тема 7, 8: Позиции ног. Основной шаг.

1. Простой

Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

А) С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги, делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

Б) С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

2. Переменный.

Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

А) С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

Б) С продвижением назад.

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

3. Переменный с каблука.

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

Первая четверть.

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак. Правая рука заводится за спину.

Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его.

Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается.

Вторая восьмая - пауза.

3. С переступанием.

Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая- левая нога, сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть- первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая- пауза.

Тема 9, 10: «Гармошка»

Движение занимает один такт.

И.П.- I свободная.

«И» - каблук павой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

Тема 11, 12: «Ковырялочка»

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45^0 .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

Тема 13, 14: Положения рук в групповых танцах. Круг

Теория: В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочек, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

Практика: Круг.

В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или на верх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке. Сделав мягкий полуоборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

Тема 15, 16: «Звездочка»

Практика: юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием

Тема 17, 18: «Карусель»

Практика: основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

Тема 19, 20: «Корзиночка»

Практика: она образуется из двух кругов - круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

Тема 21, 22: «Цепочка»

Практика: участвующие стоят в одну линию, касаясь локтями друг друга. Руки согнуты в локтях и подняты перед собой на уровне груди. Правая рука, описав полукруг сверху вниз, опускается локтем на левую руку стоящего справа партнера и, продолжая движение, проходит под его левой рукой. «Цепочка» может двигаться и вправо и влево «гармошкой» или «припаданием». Головы повернуты по ходу движения или сохраняют прямое положение.

Тема 23, 24: Движение рук. Обращение с платочком

Практика: движения рук.

1. Переводы рук в различные основные положения.

А) Из подготовительного положения в первое основное: у юношей - руки поднимаются не высоко в сторону, кисти находятся на уровне талии и, сгибаясь в локтях, переводятся из подготовительного положения в первое основное. У девушек - руки поднимаются вдоль корпуса и переводятся в первое основное положение.

Б) Из первого основного положения в третье: руки из первого положения поднимаются вперед, до второго и, сделав небольшой полукруг, раскрываются в стороны.

В) Из третьего положения в четвертое: руки из третьего положения мягко опускаются ладонями вниз и через подготовительное положение, поднимаясь вверх впереди корпуса перекрещиваются и переходят в четвертое положение.

2. Обращение с платочком (жен.)

А) Платочек находится со стороны ладони, повернутой к корпусу: пропустив конец платка между указательным и средним пальцами, выводим его короткий конец между средним и безымянным пальцами в сторону ладони.

Б) Платочек находится с тыльной стороны кисти, повернутой ладонью к корпусу: пропустив короткий конец платка между указательным и средним пальцами, выводим его между указательным и большим пальцами.

Тема 25, 26: Наиболее характерные положения рук с платочком у девушек.

А) Правая рука с платочком слегка согнутыми пальцами касается подбородка. Ребро ладони направленно от себя. Левая рука, согнутая на уровне талии, поддерживает ладонью или тыльной стороной кисти локоть правой руки. Голова наклонена к правому плечу.

Б) Согнутые пальцы рук соединены «замком» на уровне груди. Кисти рук немного отходят от корпуса; локти - на одной высоте с кистями.

В) Обе руки подняты вверх, локти слегка закруглены и направлены в стороны. Платок держится за концы обеими руками и «обыгрывается».

Тема 27, 28: Дроби

Теория: дроби состоят из удара всей стопой - притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции - дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими.

Практика: дробная дорожка. Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед.

Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении.

Вторая восьмая - удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

Дробь с подскоком. Движение занимает 1/2 такта.

Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая сгибается в колене и слегка отделяется от пола.

Первая четверть: первая восьмая - одновременно с ударом своей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола.

Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге.

Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания

III раздел: Основные движения русского народного танца

Тема 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36: Постановка и отработка движений русского танца «Во саду ли, в огороде».

Теория: просмотр танца, разбор движений.

Практика: отработка танцевальных движений.

Тема 37, 38: Позиция ног

Практика: изучение позиций ног в танце.

Тема 39, 40: Позиция и положение рук

Практика: изучение позиций и положения рук в танце.

Тема 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48: Отработка движений танца «Во саду ли, в огороде»

Практика: постановка и отработка танцевальных движений

Тема 49, 50, 51, 52, 53, 54: Постановка и отработка движений танца «Во саду ли, в огороде»

Практика: постановка и отработка танцевальных движений.

Тема 55, 56: Позиция ног

Практика: изучение позиций ног в танце

Тема: 57, 58 Позиция и положение рук

Практика: изучение позиций и положения рук в танце.

Тема, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68: Постановка и отработка движений русского танца «Верёвочка»

Теория: просмотр танца, разбор движений.

Практика: отработка танцевальных движений.

Тема 69, 70: Импровизационные игры под музыку

Практика: игры: «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин»

Тема 71, 72: Промежуточная аттестация. Отчетный концерт

Планируемые результаты младшей группы «Лучики»

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знать простейшие элементы народного танца;
- знать правила поведения на занятиях и на концертах;
- уметь распознавать характер танцевальной музыки;
- уметь творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- уметь правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;

- уметь чувствовать характер музыки;
- уметь выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- уметь строить отношения со сверстниками.

2.2. Программа учебной группы «Непоседы»

Учебный план

№	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1		
2, 3, 4	Общеразвивающие упражнения.	3	1	2	
5, 6,7	Народно-сценический экзерсис: положение стопы и подъёма.	3	0,5	2,5	
8, 9, 10	Народно-сценический экзерсис: руки в народном танце	3		3	
11, 12,13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3		3	
14, 15, 16,17, 18,19 20, 21	Отработка движений танца «Душа моя кадриль»	8	1	7	
22, 23	Общеразвивающие упражнения.	2		2	
24, 25, 26, 27	Азбука музыкального движения	4	0,5	3,5	
28, 29, 30, 31, 32, 33 34, 35	«Элементы историко-бытового танца»	8	2	6	
36, 37, 38, 39, 40, 41,	Учебно-тренировочная работа	6	1	5	
42, 43 44, 45, 46, 47, 48, 49	Постановочная и репетиционная работа русского народного танца	8	2	6	
50, 51, 52, 53, 54, 55 56, 57, 58, 59	Отработка движений, постановка и репетиционная работа цыганского танца	10	2	8	
60, 61, 62, 63,	Учебно-тренировочная работа	4	1	3	
64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71,	Постановочная и репетиционная работа современного танца «Всем привет!»	8	1	7	
72, 73, 74, 75	Учебно-тренировочная работа	4	1	3	

76, 77, 78, 79, 80, 81	Постановочная и репетиционная работа современного танца «Непохожие»	6	1	5	
82, 83, 84, 85, 86, 87	Учебно-тренировочная работа	6	1	5	
88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95,	Постановочная и репетиционная работа народно-этнического танца «Оленята»	8	1	7	
96, 97, 98, 99	Учебно-тренировочная работа	4		4	
100,101, 102, 103, 104, 105, 106	Постановочная и репетиционная работа историко-бытового танца «На завалинке»	7	1	6	
107, 108	Промежуточная аттестация	2		2	Отчетный концерт
	Итого:	108	18	90	

Календарно-учебный график группы «Непоседы»

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				
Недели обучения	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	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	1	1	0,5			1		1	1	0,5	2		1		1			2		1		1		1		1	1	1		1					
	П	2	2	2,5	3	3	2	3	2	2	2,5	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
Промежуточная аттестация																																				Отчетный концерт
Всего часов:	12				12				12				12				10			12				12				12				14				
Объем:	108 часов на один год обучения																																			

Содержание программы группы «Непоседы»

Тема 1: Вводные занятия. Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Теория: значение занятий хореографией для здоровья.

Практика: правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене; инструктаж по ТБ.

Тема 2, 3, 4: Общеразвивающие упражнения.

Теория: понятие музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, чувство ритма.

Практика: определение музыки и передача её в движении:

1-характера музыки (спокойный, торжественный);

2-темпа (умеренный);

3-сильных и слабых долей.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

бег (легкий, стремительный, широкий);

танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;

движение рук. Имитация «Полоскание»;

«пушинка» - схватить пух пальцами;

прослушивание простейших ритмических рисунков;

поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - demi – plié, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

Тема 5, 6, 7: Народно-сценический экзерсис: положение стопы и подъёма.

Теория: Возникновение и развитие народного танца. Простейшие элементы народно-сценического танца. Русский народный танец: основные положения ног.

Практика: Экзерсис на середине зала. основные шаги: тройной русский шаг, переменный шаг, шаг с проскальзывающим ударом.

Основные движения: «веревочка», «моталочка», дробный «ключ».

Практические занятия: упражнения народно-характерного танца, перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (увеличение количества переводов).

Дробные выстукивания, большие броски.

Упражнения с ненапряженной стопой в сочетании с ударом, низкие развороты, пляски: дробь, «ключ» и т.д.

Тема 8, 9, 10: Народно-сценический экзерсис: руки в народном танце: руки в народном танце.

Теория: разбор элементов танца.

Практика: позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию;

Тема 11,12,13: «Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса»

Практика: движения по линии танца, перестроение, диагональ класса

Тема 14,15,16,17, 18, 19, 20, 21: Отработка движений танца «Душа моя кадриль»

Теория: разбор движений танца.

Практика: кадрильная часть исполняется связками:

И.п. – кадриль, 4 пары в кругу.

Танец состоит из пяти куплетов и припевов.

Куплеты разные.

Припевы одинаковые.

1 фигура. Музыка 2/4

1-8 - Все берутся за руки и идут по кругу влево, затем вправо

Припев:

9-12- 1 и 3 пары исполняют demicaineanglaise (половину шена)

13-16 -2 и 4 пары исполняют demicaineanglaise (половину шена)

Музыка $\frac{3}{4}$

1-4 -1 и 3 пары вальсируют полкруга до своих мест

5-8 - 2 и 4 пары вальсируют полкруга до своих мест

9-16 - Все пары вальсируют полный круг до своих мест

2 фигура. Музыка 2/4

1-4 - Все пары протягиваю в круг правые руки, касаясь руки партнера, и идут по кругу 4 такта

5-8 - То же до своих мест левыми руками

Припев 3 фигура

1-8 - Moullinet дам: Дамы протягивают в круг правые руки и идут 4 такта, затем левые и возвращаются на свои места

Припев 4 фигура

1-8 - Moullinet кавалеров

Припев 5 фигура

1-8 Все берутся за руки и идут по кругу вправо, затем влево Припев.

Кадрильная часть исполняется связками “3 paschasse, jete, assamble”.

И.п. – кадриль, 4 пары в кругу.

Танец состоит из пяти куплетов и припевов. Куплеты разные. Припевы одинаковые.

1 фигура. Музыка 2/4

1-8 - Все берутся за руки и идут по кругу влево, затем вправо

Припев:

9-12- 1 и 3 пары исполняют demicaineanglaise (половину шена)

13-16 -2 и 4 пары исполняют demicaineanglaise (половину шена)

Музыка $\frac{3}{4}$

1-4 -1 и 3 пары вальсируют полкруга до своих мест

5-8 - 2 и 4 пары вальсируют полкруга до своих мест

9-16 - Все пары вальсируют полный круг до своих мест

2 фигура. Музыка 2/4

1-4 - Все пары протягиваю в круг правые руки, касаясь руки партнера, и идут по кругу 4 такта

5-8 - То же до своих мест левыми руками

Припев

3 фигура

1-8 - Moullinet дам: Дамы протягивают в круг правые руки и идут 4 такта, затем левые и возвращаются на свои места

Припев 4 фигура

1-8 - Moullinet кавалеров

Припев 5 фигура

1-8 Все берутся за руки и идут по кругу вправо, затем влево

Припев

Тема 22, 23,: Общеразвивающие упражнения

Практика: общеразвивающие упражнения с элементами историко-бытового танца.

Тема 24, 25, 26, 27: «Азбука музыкального движения»

Теория: Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.

I. Разминка по кругу

различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднимание бедра, пятки, приставные шаги и т.д.);

различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками;

различные виды бега;

II. Партерная гимнастика

фиксация основного положения корпуса сидя на полу;

упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов;

упражнения для укрепления мышц спины («Котик», «Часики», «Лодочка» и т.д.);

упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава («Птички», «Снежинка»);

упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);

упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);

упражнения для растягивания мышц ног.

Тема 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35: «Элементы историко-бытового танца».

Теория: просмотр элементов танца, разбор движений. Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «бальянсе», элементы русского танца.

Практика: отработка танцевальных движений:

portdebras в русском характере; сценический шаг с носка, с каблука; «па» польки назад; «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад); «веревочка»; русский «Ключ»; «гармошка», «моталочка» с притопами; присядка «мячик»; присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков) волновая дорожка; припадание.

Тема 36, 37, 38, 39, 40, 41: Учебно-тренировочная работа

Теория: гигиена движений.

Практика:

упражнение на подвижность голеностопного сустава;

упражнение на развитие шага;

упражнение на развитие гибкости;

упражнение на укрепление позвоночника;

упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;

Тема 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49: «Постановочная и репетиционная работа русского народного танца»

Теория: просмотр и разбор движений русского народного танца.

Практика: постановка и репетиционная работа русского народного танца.

Тема 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59: «Отработка движений, постановка и репетиционная работа цыганского танца»

Теория: просмотр и разбор движений русского цыганского танца.

Практика: постановка и репетиционная работа цыганского танца.

Тема 60, 61, 62, 63,: «Учебно-тренировочная работа».

Теория: объяснение правил повторяемых движений

Практика: учебно-тренировочная работа:

упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);

упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);

упражнения для растягивания мышц ног.

Тема 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71: «Постановочная и репетиционная работа современного танца «Всем привет!»».

Теория: разбор движений современного танца «Всем привет!».

Практика: постановка и репетиционная работа современного танца «Всем привет!».

Тема 72, 73, 74, 75: «Учебно-тренировочная работа».

Теория: гигиена движений.

Практика: учебно-тренировочная работа:

Тема 76, 77, 78, 79, 80, 81: Постановочная и репетиционная работа современного танца «Непохожие»

Теория: разбор движений современного танца «Непохожие».

Практика: постановка и репетиционная работа современного танца «Непохожие».

Тема 82, 83, 84, 85, 86, 87: «Учебно-тренировочная работа».

Теория: разбор основных движений этнических танцев

Практика: учебно-тренировочная работа.

Тема 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95: Постановочная и репетиционная работа народно-этнического танца «Оленята»

Теория: разбор движений народно-этнического танца «Оленята».

Практика: постановка и репетиционная работа народно-этнического танца «Оленята».

Тема 96, 97, 98, 99: «Учебно-тренировочная работа».

Практика: Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин».

Тема: 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106: «Постановочная и репетиционная работа историко-бытового танца «На завалинке»

Теория: разбор движений историко-бытового танца «На завалинке».

Практика: постановка и репетиционная работа историко-бытового танца «На завалинке».

Тема: 107, 108 Промежуточная аттестация. Отчетный концерт

Планируемые результаты группы «Непоседы»

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование знаний о элементах историко-бытового и современного танца;
- формирование знаний о основных движениях классического и народного танца;
- умение исполнять движение на мелодию с затактом;
- развитие музыкальности, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развитие воображение, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевальной студии «Калейдоскоп» созданы условия: имеется спортивный зал, импровизированная сцена, оборудованный акустической системой, ноутбуком, маты, гимнастические коврики.

Дидактические материалы: фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео – аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов.

4. Оценочные материалы

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой (тренировки);

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения в процессе учебно-тренировочных, постановочных и репетиционных работ.

Промежуточная аттестация - отчетный концерт.

Формы подведения итогов: участие обучающихся в концертах, в фестивалях детского творчества.

5.Список используемой литературы

1. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие с страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование детей).

2. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.

3. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.

4. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М., 1999 г.

5. Бекина С. и др. «Музыка и движение», М., Просвещение, 1984 г.

6. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе», Киев, 1998 г.

7. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000, с.38.

8. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», С-Пб., 1999 г.

9. Конова Е. «Хореографическая работа со школьниками», С-Пб., 1998 г.