ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСЬ ЛУЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Мшинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета протокол №1 от 29 августа 2019

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мир танца «Аллегро»

Направленность программы – художественная

Срок реализации – 1 года

Возраст-7-15 лет

Составитель Кудинова Д,Е

Директор: Надольная Л.М..

Педагог дополнительного образования

П.Мшинская 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мир танца «Аллегро» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»

Программа предназначена для работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корригировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
 - развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся в возрасте 7-15 лет (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. 1

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография — это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;
- -развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учашиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
 - выполнять передвижения в пространстве зала;
 - выразительно исполнять танцевальные движения.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	10
2	Элементы классического танца	10
3	Элементы русского народного танца	10
4	Элементы бального танца	8
5	Элементы национального танца	10
6	Постановочно – репетиционная работа	20
	Итого	68

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы	
1. Ритмика	1. Ритмические упражнения:	
	- упражнения на дыхание;	
	- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	
	2. Упражнения на ковриках:	
	- лежа на животе – поднимание рук и ног одновремен	
	поочередно, покачивание;	
	- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;	
	- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи	
	ногами, выпрямление спины;	
	- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик»,	
	«змея», «верблюд» и т.д.	
	3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих</u> способностей:	
	- движения в образах;	
	- пантомима.	
	4. Упражнения на пластику и расслабление:	
	- пластичные упражнения для рук;	
	- наклоны корпуса в координации с движениями рук;	
	- напряжение и поочередное расслабление всех мышц	
	тела.	
	5. Пространственные упражнения:	
	- продвижения с прыжками, бег, поскоки;	
	- перестроение из одной фигуры в другую.	
	6. Ритмические комбинации:	
	- связки ритмичных движений;	
	- этюды;	
	- танцевальная импровизация.	
2.Элементы классического	1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V),	
танца	позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала,	
	поклон (усложнение).	
	- плие;	
	- пор-де-бра.	
	2. Упражнения на середине зала:	
	- приседания и полуприседания;	
	- поднимание стопы на полупальцы;	
	- движение в координации рук и ног по позициям,	
	повороты.	
	3. Прыжки, верчения:	
	- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;	
	- верчения на середине зала (понятие «точки»), в	
	диагонали.	

	4. Комбинации движений классического танца:		
	- этюды;		
	- координация движений рук и ног в исполнении прыжков		
	и верчений;		
	- координация рук и ног в исполнении движений на		
	середине.		
3.Элементы русского	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса,		
народного танца	поклон (усложнение).		
	2. Основные танцевальные движения:		
	- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом,		
	бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;		
	- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;		
	- повороты, прыжки.		
	3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».		
4.Элементы бального танца	а 1. Основные положения рук, ног, положения в паре		
	поклон (усложнение).		
	2. Основные элементы бального танца:		
	- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг,		
	прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение		
	«Лодочка»;		
	- свободная композиция (работа в паре);		
	- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход,		
	приставные шаги, прыжки, повороты.		
	3. <u>Комбинации бальных танцев</u> «Вальс», «Рок-н-ролл» -		
	связка отдельных элементов в хореографические		
	комбинации.		
5.Элементы национального	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.		
танца	2. Основные танцевальные движения.		
	3. Композиции национального танца (ирландский танец)		
	- связка отдельных элементов в свободные композиции.		
6.Постановочно-	1. Изучение движений танцевального номера;		
репитиционная работа	2. Отработка движений танцевального номера;		
_	Соединение движений в комбинации;		
	Разводка комбинаций танцевального номера в		
	сценический рисунок;		
	Репетиционная работа.		

Календарно-тематический план

Младшее звено Среднее звено. Старшее звено

No	Раздел, тема урока	Кол-во	Сроки	Изменения
урока		часов		
	<u>Ритмика</u>	10		
1	Упражнения на дыхание	1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Движения в образах	1		
6	Пантомима	1		
7	Пластичные упражнения	1		
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
	Элементы классического танца	10		
11	Постановка корпуса, поклон	1		
12	Позиции рук, ног	1		
13	Приседания. Полуприседания	1		
14	Поднимание стопы на полупальцы	1		
15	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
16	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка»	1		
17	Верчения на середине зала, в диагонали. Прыжки на месте в координации с движениями	1		
	рук			
18	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
19	Движения классического танца	1		
20	Этюд	1		

	Элементы русского народного танца	10	
	Постановка корпуса, поклон	1	
22	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	
23	Шаг с притопом, бег	1	
24	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	
25	Построение в круг.	1	
26	Движения по кругу. «Ковырялочка»	1	
27	«Моталочка» Повороты	1	
28	«Гармошка» Прыжки	1	
29	Комбинации. Построение в фигуры (рисунок)	1	
30	Постановка танца «Плясовая»	1	
	Элементы бального танца	8	
31	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	
32	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение	1	
	«Лодочка»		
33	Свободная композиция (работа в паре). Изучение движений танца «Вальс»	1	
34	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации. Отработка движений танца	1	
	«Вальс»		
35	Постановка танца «Вальс»	1	
36	Повороты	1	
37	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	
38	Приставные шаги. Прыжки	1	
39	Элементы национального танца	10	
	Основные положения ног в ирландском танце	1	
40	Постановка корпуса	1	
41	Движения ногами	1	
42	Шаг	1	
43	Шаг с выносом ноги на каблук	1	
44	Повороты	1	

45	Движения ногами в такт музыки	1	
46	Движения по рисунку танца	1	
47	Отработка простых элементов танца	1	
48	Отработка сложных элементов танца. Постановка танца «Ирландский танец»	1	
	Постановочно-репитиционная работа	20	
49	Танцевальный номер «Вальс»	1	
50	Танцевальный номер «Плясовая»	1	
51	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	
52	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	
53	Простые движения танцевального номера	1	
54	Отработка простых движений	1	
55	Сложные движения танцевального номера	1	
56	Отработка сложных движений	1	
57	Соединение простых движений в комбинации	1	
58	Соединений сложных движений в комбинации	1	
59	Соединение движений в комбинации	1	
60	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	
61	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	
62	Повторение элементов изученных танцев	1	
63	Работа над простыми элементами танцев	1	
64	Работа над сложными элементами танцев	1	
65	Работа под счет	1	
66	Работа с музыкальным сопровождением	1	
67	Рисунок танцев	1	
68	Движения по рисунку танцев. Постановка танцев	1	

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- журнал посещаемости;
- диплом;
- фотографии;
- грамота;
- мониторинг результативности.

Формы аттестации

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- выступление с постановочным танцем
- участие в школьных и районных праздниках, линейках, конкурсах;

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева. Кемерово, 2000. 101 с
- 2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. Петербург, 2000. С5.
- 3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.— Москва «ВАКО», 2005
- 4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // http://www.kindergenii.ru
- 5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
- 6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
- 7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. М.: Гном-Пресс, 2000. 61с.
- 8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь. Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
- 9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. Ярославль «Академия развития», 2002.