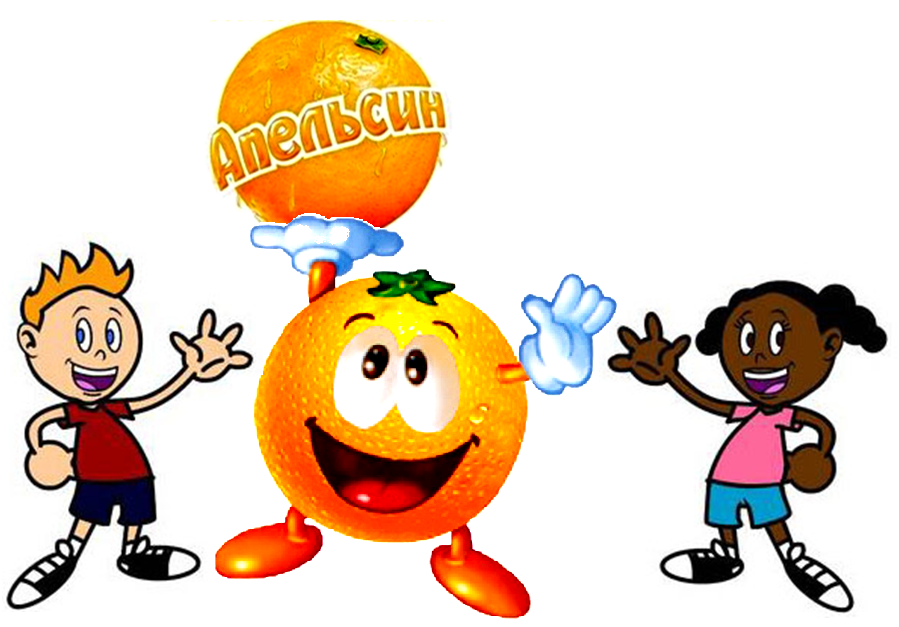
*МКОУ «Ильмень-Суворовская СШ»*

*Октябрьского муниципального района Волгоградской области*

**Рабочая программа танцевального кружка**

**«Р А Д У Г А».**

****

**Составитель:**Валькова М.П..

учитель начальных классов.

2015 – 2016 уч.год.

**АНАТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Программа разработана на основании следующих документов: Закон РФ « Об образовании», «ФГОС второго поколения», «Концепция духовно - нравственного воспитания». В проекте программы говорится, что важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося. «Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретет внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Необходимо будет создать, как специальную систему поддержи сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – богатство страны. Отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Занятия сценических танцев совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

В программу включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Обучение должно опираться на дифференцированный подход к детям, от степени их способности, физических возможностей и технических навыков к восприятию предлагаемого материала.

**Данная программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 2 класса (возраст 7 – 8 лет)**

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ***

Перед началом курса необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс обучения. Наглядно показать некоторые упражнения, можно провести с родителями пробное занятие. Время проведения 40 минут. Урок состоит из нескольких этапов.

**Цель программы:** воспитание нравственно – эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи:**

* Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности
* Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения.
* Развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности
* Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
* Развивать воображение и фантазию детей в танце.
* Познакомить детей с различными музыкально-ритмичными движениями в соответствии с характером музыки.
* Познакомить младших школьников с простейшими правилами поведения на сцене.
* Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

**Формы:**

- обучающее занятие

- тренировочное занятие

- коллективно – творческое занятие

- контрольное занятие

- индивидуальное занятие

- беседы по истории танца и истории балета

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)

- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы:**

* Словесный (объяснение, замечание)
* Наглядность (личный показ педагога)
* Практический (выполнение движений)

**Способы обучения:**

* Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
* При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
* Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
* Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
* Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
* На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Основные дидактические правила:**

* От лёгкого – к трудному.
* От простого - к сложному.
* От известного – к неизвестному.
* Учитывать физическую подготовленность учащихся.
* Не допускать чрезмерной нагрузки.
* Использовать элементы тренажа в соответствии с возможностями своего коллектива.

**Структура занятий:**

* Подготовительная часть (разминка)
* Основная часть (разучивание нового материала)
* Заключительная часть (закрепление выученного материала)

**Итог:** Отчетный концерт в конце учебного года. В течение года 2—3 выступления.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе. А так же:

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные музыкально - ритмические этюды, игры, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

**Структура курса**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Содержание**  **и виды работ** | **УДД** |
| 1 | 1  2 | **Вводное занятие.**  **Просмотр дисков по хореографии.** | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | 8 | **Пантомима** | Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры | Снятие эмоционального и психофизического  напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания,  артистичности, творческих способностей, ритмического слуха. |
| 3 | 4 | **Ритмика** | - упражнения на напряжение и расслабление мышц;  - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости  - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты. | Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка. |
| 4 | 8 | **Азбука музыкального движения.** | - разучивание подготовительной, I,II,III позиции рук  - разучивание I, II, IIIпозиции ног  - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног | Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка |
| 5 | 12 | **Разучивание танцевальных движений.** | Массовые и сольные композиции | Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы. |
| 6 | 24  6 | **Разучивание танцев.**  **Репетиционная работа**. | Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера | Достижение мастерства исполнения, сформировать  двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце. |
| 7 | 3 | **Концертное выступление.** | Проведение мониторинга | |
| **Итого:** 68 часов | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***К-во часов*** | ***Дата*** |
| 1 | Теория. Вводное занятие | 1 |  |
| 2 -9 | Азбука музыкального движения | 8 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 66 | Пантомима | 2 |  |
| 12  13 | Ритмика. | 2 |  |
| 14  15 | Пантомима | 2 |  |
| 16  17 | Ритмика.  Просмотр дисков по хореографии. | 1  1 |  |
| 18  19 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 20  21 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 22  23 | Разучивание танца | 2 |  |
| 24  25 | Разучивание танца | 2 |  |
| 26  27 | Разучивание танца | 2 |  |
| 28  29 | Разучивание танца | 2 |  |
| 30 | Концертное выступление | 1 |  |
| 31  32 | Пантомима | 2 |  |
| 33  34 | Ритмика.  Просмотр дисков по хореографии | 1  1 |  |
| 35  36 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 37  38 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 39  40 | Разучивание танца | 2 |  |
| 41  42 | Разучивание танца | 2 |  |
| 43  44 | Разучивание танца | 2 |  |
| 45  46 | Разучивание танца | 2 |  |
| 47 | Концертное выступление | 1 |  |
| 48  49 | Пантомима | 2 |  |
| 50  51 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 52  53 | Разучивание танцевальных движений | 2 |  |
| 54  55 | Разучивание танца | 2 |  |
| 56  57 | Разучивание танца | 2 |  |
| 58  59 | Разучивание танца | 2 |  |
| 60  61 | Разучивание танца | 2 |  |
| 62  - 67 | Репетиционные занятия. | 6 |  |
| 68 | Концертное выступление | 1 |  |

**1.Теория. Вводное занятие.-1час.**

* Организационная работа.
* Техника безопасности.
* Распределение по группам.
* История танца.

**2.Азбука музыкального движения- 8часов.**

* Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо.
* Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз
* Учить передавать в движении простейший ритмический рисунок.
* Формировать понятие о трех жанрах музыки: марш-танец-песня.
* Воспитывать дружеские взаимоотношение в танцах, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива.

**3. Ритмика-4 часа.**

* Характер музыки.
* Темп музыки.
* Динамика.
* Метроритм.

**4.Пантомима-8часов.**

* Основы мимики.
* Беспредметные действия.
* Тренировка мышц лица.
* Актерское мастерство.

**5. Разучивание танцевальных движений-12 часов.**

* Шаг и бег в различных рисунках.
* Разучивание музыкальных движений, включающие коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмические движения для дальнейшего использования при разучивании танцев.

**6. Разучивание танцев-24 часа.**

* «Полька».
* «Русский национальный танец»
* Вальс.

**7. Просмотр дисков по хореографии-2часа**

**9. Концертное выступление-3 часа.**

* Выступление на Новогоднем празднике.
* Выступление на 8 марта.
* Выступление на последнем звонке.

**10.Репетиционные занятия- 6часов.**

**АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**

* Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
* Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
* Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
* Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
* «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
* «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
* Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
* Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
* Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
* Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
* «Топотушки»-притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
* Тройные притопы с остановкой.
* Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
* Поднимание на полупальцы по VI позиции.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

**Кошка села на окошко,**

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Змея ползет тропой лесной,**

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Мартышка к нам спустилась с ветки,**

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Стоит цапля на болоте,**

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Ветер деревце качает,**

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**Этюд, имитирующий действия человека.**

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

 Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

 Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

 Шаги на полупальцах.

 Шаги на пятках.

 Шаги в комбинации с хлопками.

 Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

 Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

 Галоп (лицом в круг).

**ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

 Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

 Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

 «Буратино» - ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

 «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

 «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

 «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

 «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

 «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

 «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

 «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

 «Ушастый заинька» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

 «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

 «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

**РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

 Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

 Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
3. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
4. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
5. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
7. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
8. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984.
9. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.