

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2024г.,
протокол № 8

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
_____ Е.А. Знамова
29.08. 2024 г. приказ №294-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА »
на 2024-2025 уч. год

Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:
Сушкова Наталья Сергеевна

Барнаул, 2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 29.08. 2024 г. приказ № 294-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст учащихся: 7 -11 лет

Количество в группе: от 8 до 16 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 60 учебных часов в год, продолжительность занятий по 40 мин

Актуальность программы

Танец - это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей.

В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновению нужна техника.

Занятий детей танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

На занятиях ритмикой, хореографией, и пластической гимнастикой дети учатся координации движения, развивают гибкость и пластику, изучают основы позиций и положения рук и ног в танце.

Танец - не только источник движения под музыку, но и форма общения. Причем и партеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танец - откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Цель: Всестороннее развитие ребенка - формирование способностей и качеств личностей, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Развить творческие способности детей, умение преодолевать трудности;
2. Учить выразительно и непринужденно двигаться
3. Учить эмоционально, образно передать в движении настроение, чувства, развитие сюжетной линии.
4. Формировать красивую осанку, выразительность телодвижений и поз;
5. Способствовать снятию внутреннего зажима, радоваться своим успехам и успехам своих товарищей.

Планируемые 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;
- выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Содержание программы

1. Вводное занятие:

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

2. Ритмика

- Повороты, равновесие; упражнение на пружинность (приседания, растяжка), Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.
- Работа на координацию движений головы, рук и ног.
- Музыкально-ритмическая координация.
- Перегибы корпуса.
- Растяжка.
- Прыжок (с одной ноги на одну, с одной на две, поджатые).

3. Танцевальная азбука

- Позиции ног и рук в народных танцах. Повторение.
- Значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела.
- Разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полу-приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги.
- Методика исполнения, разучивание позиций рук и ног.
- Контроль за правильным исполнением позиций рук и ног - следить, чтобы не провисали локти, опущены плечи, втянуты колени.

4. Детские сюжетные танцы

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

5. Народный танец:

Танцевальная композиция «Валенки», «Берёзонька», «Россия»

Русский танец:

- Позиции рук и ног.
- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Сначала учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

6. Элементы современного танца:

1.Изолированные движения;

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

2.Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении .

3. Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекат, променад,

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие.	1		1	16.09
2.	Ритмика.	2	4	6	18.09 23.09 25.09 30.09 2.10 7.10
3.	Танцевальная азбука	2	6	8	9.10 14.10 16.10 21.10 23.10 28.10 30.10 6.11
4.	Детские сюжетные танцы	4	16	20	11.11 13.11 18.11 20.11 25.11 27.11 2.12 4.12 9. 12 11.12 16.12 18.12 23.12 25.12 13.01 15.01 20.01 22.01 27.01 29.01

5.	Народный танец	2	7	9	3.02 5.02 10.02 12.02 17.02 19.02 24.02 26.02 3.03
6.	Историко-бытовые и бальные танцы	2	6	8	5.03 12.03 17.03 19.03 24.03 26.03 31.03 2.04
7	Элементы современного танца	2	6	8	7.04 9.04 14.04 16.04 21.04 23.04 28.04 30.04
	Концертная деятельность	В течение года			
	Итого:	60			

Формы организации занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);
- открытое занятие.

Способы и формы оценивания

- Педагогическое наблюдение;
- Отслеживание активности обучающихся в выступлениях разного уровня.

Список литературы

1. «Танцы с нотами» Москва «Айрис-Пресс» 2007г.
2. Н. Картовых «Школа танцев для детей» Лениздат 2020 г.
3. Е.В. Горшкова Учебно-методическое пособие « О говорящих движениях и чудесных превращениях»;
4. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003
5. Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004