

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 96 им. В.П.Астафьев»

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 96  
Е.В.Бреус  
Приказ № 136 /пд от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа по хореографическому кружку  
«Ассорти»**  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
Шарнин Михаил Алексеевич  
педагог дополнительного образования

г. Железногорск 2021г.

## **Пояснительная записка.**

Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

## **Цели и задачи Программы**

**Цель программы:**

Научить передавать характер музыки через пластику движений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;

Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;

Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

**Развивающие:**

Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;

Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

**Воспитательные:**

Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;

Воспитание культуры поведения и общения.

Программа рассчитана на 288 часов (8 часов в неделю).

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы).

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно. Если элементы сложны, то их изучение может занимать 2-3 занятия. На каждом занятии проводится разминка, и повторяются изученные элементы.

На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## **Содержание программы.**

**Введение.** Понятие об основных танцевальных движениях.

Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полу пальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выступивания. Изучение некоторых характерных танцев.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

**Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

**Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

**Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной

танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.

Конкурсные занятия проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.

Зачётные занятия проводятся в целях самоконтроля и контроля.

Итоговое занятие проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов. Проведение музыкальных игр. Работа над синхронностью движений.

Практическая работа: танцевальная техника. Имидж в танцевальном шоу; танцевальная композиция; зрелищность (шоу).

Позиции рук и ног в модерне; техника модерна; вращения. Отработка движений «Раскручивание и закручивание по руке», «Поворот под рукой». Комбинации хореографических упражнений.

## **Предполагаемые результаты**

Личностные:

- формирование у детей уважительное отношение к танцевальной культуре своего народа и других стран по средствам изучения различных танцевальных направлений;
- воспитание в детях аккуратности, трудолюбия, самоконтроля;
- развитие у детей коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в коллективе;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развитие чувства ритма ребенка;
- совершенствование координации движений ребенка;
- формирование у обучающихся потребность в творческой реализации.

Предметные:

Ученик будет знать:

- Как вести себя на сцене;
- Как правильно держать корпус;
- Позиции рук и ног;
- Как выполнять танцевальный шаг, бег, прыжки, поклон;
- Технику выполнения упражнений на середине зала, по кругу.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности учащегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов.</b>		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	4	2	2
2	Повторение изученного	16	4	12
3	Позиции ног, рук, головы	8	2	6
4	Разучивание танцевальных шагов	12	4	8
5	Танец «Вспышка»	40	12	28
6	Танец «Сюрприз»	4	-	4
7	Полька	24	4	20
8	Русский народный танец	48	16	32
9	Танец «Снежинок».	24	8	16
10	Танец «Новогодний»	24	8	16
11	Вальс	20	8	12
12	Танец с флагами	28	12	16
13	Танец «Вальс цветов»	28	12	16
11	Выступление	8	-	8
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>92</b>	<b>196</b>

**Календарно – тематический план  
(8ч. в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	<b>Вводное занятие:</b> знакомство с участниками кружка. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	4	
2	Вводная беседа о танце «Кто придумал танец?». Постановка корпуса. Позиции головы, ног, корпуса. Упражнения для головы, ног, корпуса.	16	
3	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: (1п.), (2п.), (3п.), (4п.), (6п.).	4	
4	Позиции рук. Разучивание позиций рук: (подготовительная п.), (1п.), (2п.), (3п.).	4	
5	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	12	
6	Танец «Вспышка». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца.	40	
7	Танец «Сюрприз».	4	
	Русский народный танец.		
8	Русский народный танец. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп, присядка.	6	
9	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	6	
10	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах. Игры.	6	
11	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа».	6	

	Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по одному и в парах.		
12	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	6	
13	Дробные выступивания. Вращения.	6	
14	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	4	
15	Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	4	
16	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	4	
17	Танец «Снежинок». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца	24	
18	Танец «Новогодний». Осн. Шаги. Шассе-проход. Поворот под рукой. Повороты в теневую позицию и обратно. Раскручивание и закручивание по руке.	24	
19	Полька. Галоп, хлопушки по одному и в парах. Каблучные. «Раскрылись-закрылись». Три шага – галоп, точка. Два шага – разошлись, сошлись, вправо, влево. Повороты на подскоках. Поворот в паре и по одному.	24	
20	Вальс. Балансе. Перемена по одному и в паре. Правый и левый повороты. Спин-поворот. Каблучный поворот. Повороты под рукой.	20	
21	Танец с флагами.	28	
22	Танец «Вальс цветов»	28	
23	Выступление.	8	
<b>Итого</b>		<b>288</b>	

## **Методическое обеспечение программы.**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмыслиения движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется

ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие стится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

### 1. Принцип деятельности

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

### 1. Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

### 1. Принцип непрерывности образования и воспитания

2. осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

### Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

### Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

## **Материально – техническое обеспечение**

1. Наличие оборудованного зала для занятий.
2. Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, минусовок, дисков, флэш носителей).
3. Ноутбук, проектор.
4. Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

## **Список используемой литературы:**

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
6. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
8. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
9. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
- 10.Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
- 11.Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
- 12.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
- 13.Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год