



**УО АМО ГО «Сыктывкар»**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 6»  
(МОУ «НОШ № 6»  
«6 №-а ичӧт школа»  
муниципальной велӧдан учреждение  
(«6 №-а ИШ» МВУ)**

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 года

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом № 158 - ОД  
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная образовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Танцы»  
Базовый уровень**

**Направленность:**  
Художественная  
Для учащихся 7-12 лет  
Срок реализации – 4 года  
**Составитель:**  
Слобожанинова Марина Владимировна,  
учитель музыки

Сыктывкар  
2022г.

## Пояснительная записка.

Мир танца - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Занятия танцами воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у учащихся творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Танцы» разработана на основе программы «Танцевальная ритмика» Т. Суворовой. Также в основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А. Я. Ваганова, Т. А. Устиновой, Т. С. Ткаченко и др.

Концептуальные основы программы «Танцы» строятся на идеях развивающего обучения Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова, И. А. Якиманской, Л. В. Занкова, предполагающие гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку на следующих принципах:

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип компетентного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление

### ***Цель программы:***

*Прививать интерес школьников к танцевальному искусству.*

### ***Задачи:***

### ***Образовательные:***

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

#### **Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### **Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана на 4 год обучения: для детей 1-4 класса (7-10 лет) . Занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 час. Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы историко-бытового танца.
- Элементы эстрадного танца.

Занятия в кружке направлены на общее развитие школьников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям танцами в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.(5-10 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(20-25минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детскими бальными, историко–бытовыми, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

## **Цели и задачи программы по годам обучения**

### ***I год обучения***

Цель: развитие интереса к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

### Задачи

Обучающие:

1. формирование знаний о положении рук, ног, головы;
2. формирование знаний о позициях в классическом танце;
3. формирование знаний по постановке корпуса;
4. обучение припаданию, боковому шагу;

Развивающие:

1. формирование и развитие навыка исполнения переменного хода, лёгкого шага с носка на пятку;
2. развитие навыка исполнения элементов элементов русского танца;
3. развитие умения выразить образ в разном эмоциональном состоянии;

4. развитие умения изображать в танцевальном шаге повадки животных кошки, лисы и других животных;
5. развитие навыка тактирования руками музыкальных размеров  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .
6. развитие навыка шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
7. формирование умения передать в шаге маршевый характер;

Воспитательные:

1. воспитание бережного отношения друг к другу;
2. воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности;
3. воспитание уважительного отношения к различным музыкальным жанрам.

### ***II год обучения***

Цель: овладение обучающимися основами техники классического танца.

#### Задачи

Обучающие:

1. обучение правилам постановки рук;
2. формирование знаний о выворотном положении ног;
3. обучение присядочным движениям;
4. формирование знаний об акцентировании шага на первую долю такта в марше ( $2/4$ ,  $4/4$ ), в вальсе, полонезе, мазурке ( $3/4$ ).

Развивающие:

1. развитие умения исполнить препарасьон (открытие и закрытие руки);
2. формирование и развитие умения импровизировать на свободную тему;
3. развитие навыка общения в паре;

Воспитательные:

1. воспитание навыка коллективной работы;
2. воспитание ответственности за общее дело

### ***III год обучения***

Цель: совершенствование специальных знаний, умений и навыков

#### Задачи

Обучающие:

1. формирование знаний об основных движениях классического танца

2. формирование знаний о положении стопы, пятки и носка
3. формирование и развитие представлений о танцевальной культуре

Развивающие:

1. развитие навыка исполнения движения с затакта
2. развитие навыка исполнения скрестного шага, приставных шагов
3. развитие навыка исполнения элементов вальса;
4. формирование и развитие умений выражать чувства;

Воспитательные:

1. воспитание и развитие коммуникативных способностей;
2. воспитание ответственности, трудолюбия, активности.

#### ***IV год обучения***

Цель: совершенствование специальных знаний, умений и навыков

#### Задачи

Обучающие:

1. формирование знаний о положениях рук и поз классического танца;
2. формирование знаний о темповых обозначениях;

Развивающие:

1. формирование и развитие навыка исполнения движений, сохраняя осанку
2. развитие умений характерно исполнять танцевальные номера;
3. формирование и развитие навыков владения стопой и руками
4. развитие актёрских способностей, выразительности, музыкальности через прослушивание и разбор музыкального материала и постановку танцев

Воспитательные:

1. воспитание гармоничного сочетания подчинения и руководства в коллективе;
2. воспитание взаимной требовательности, заинтересованности в совместной деятельности;
3. воспитание качеств активно выступающего исполнителя: ответственность, дисциплинированность, умение поддержать друг друга, быстро перестроиться, заменить, то есть воспитание мобильных качеств личности;

## Предполагаемый результат.

Ожидаемые результаты:

*Примерный объём навыков и умений к концу 1 года обучения:*

- 1.Знать простейшие музыкальные понятия.
- 2.Выполнять простейшие шаги, прыжки, бег.
- 3.Исполнять массовые танцы.
- 4.Знать правильную постановку корпуса.
- 5.Исполнение 3 танцев на отчетном концерте в конце года.  
(народный, современный, эстрадный)

*Примерный объём навыков и умений к концу 2 года обучения:*

1. Уметь исполнять танцы-импровизации (изображение предметов, животных, растений, явлений природы).
- 2.Соблюдать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- 3.Освоить музыкально- танцевальные игры, тренировать внимание, быстроту реакции и воображение.
- 4.Уметь ориентироваться в пространстве ( шеренга, колонна, круг, врассыпную)
- 5.Исполнения 3-4 танцев на отчетном концерте в конце года(современный, бальный, классический)

*Примерный объём навыков и умений к концу 3 года обучения:*

- 1.Уметь передавать в пластике движений разнообразный характер музыки.
- 2.Уметь исполнять танцевальные элементы в паре и в группе.
- 3.Исполнять упражнения на воображение и фантазию.
- 4.Выразительно исполнять танец на праздниках и концертах.
5. Выступления на конкурсах в течении года , так же на всех мероприятиях школы и города.

*Примерный объём навыков и умений к концу 4 года обучения:*

- 1.Уметь импровизировать под незнакомую музыку.
- 2.Выразительно выполнять элементы народных, бальных и детских танцев.
- 3.Знать основные шаги и фигуры танцев.
- 4.Знать основные музыкальные понятия.
5. Выступления на конкурсах в течении года , так же на всех мероприятиях школы.

Участники кружка за год обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.



## Предполагаемые результаты и способы их проверки

Применяемые формы контроля: собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия.

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в танцевальных фестивалях и конкурсах муниципального, республиканского, всероссийского уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

### Модель выпускника

#### *I год обучения*

Полученные знания:

1. правильное положение рук, ног, головы;
2. позиции в классическом танце;
3. правила постановки корпуса;
4. припадание, боковой шаг.

Полученные умения:

1. правильное исполнение переменного хода, лёгкий шаг с носка на пятку;

2. правильное исполнение элементов элементов русского танца.
3. выразить образ в разном эмоциональном состоянии (веселье, грусть);
4. изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы и других животных;
5. тактировать руками размер  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ;
6. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
7. чувствовать характер марша, передавать его в шаге.

Сформированные личностные качества:

1. бережное отношение друг к другу;
2. умение трудиться в коллективе;
3. уважительное и отношение к искусству.

*II год обучения*

Полученные знания:

1. правила постановки рук;
2. правила исполнения прерасьона;
3. правила о выворотном положении ног;
4. присядочные движения;
5. акцентирование шага на первую долю такта в марше ( $2/4$ ,  $4/4$ ), в вальсе, полонезе, мазурке ( $3/4$ ).

Полученные умения:

1. исполнение прерасьон (открытие и закрытие руки);
2. исполнение импровизации на свободную тему;
3. общение в паре;

Сформированные личностные качества:

1. умение трудиться в коллективе;
2. ответственное отношение к общему делу.

*III год обучения*

Полученные знания:

1. основные движения классического танца;
2. положения стопы, пятки и носка, рук

3. танцевальная культура как основа успешности танцора.

Полученные умения:

1. исполнение движения с затакта;
2. исполнение скрестных шагов, приставных шагов
3. исполнение элементов вальса;
4. выразительность в танце.

Сформированные личностные качества:

1. коммуникабельность, отзывчивость, доброжелательность;
2. ответственность, трудолюбие, активность;

*IV год обучения*

Полученные знания:

1. положения рук и поз классического танца;
2. темповые обозначения;

Полученные умения:

1. правильное исполнение движений при сохранении осанки
2. характерное исполнение танцевальных номеров;
3. владение своим телом;

**Учебно-тематический план**

**1-4 год обучения**

<i>№ п.п.</i>	<i>Темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
1.1	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений. Правила поведения на танцевальных занятиях.	4	2	2
1.2	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов.	4	2	2
1.3	Позиции рук, ног, головы, упражнение для головы (повороты, наклоны). Упражнение для корпуса	8	4	4
1.4	Понятия о координации движений, о позиции и положении рук и ног. Позы классического танца.	8	4	4
1.6	Практическая работа. Позиции ног, упражнения для ног.	4		4
1.7	Обобщение. Музыкально-ритмические игры, этюды.	4	2	2
<b>II</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.1	Основы народного танца	4	2	2
2.2	Практическая работа. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами: гармошка, ёлочка, вынос с ноги на каблук	12	6	6
2.3	Работа над выразительностью танца	8	4	4
<b>III</b>	<b>Элементы эстрадного танца</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
3.1	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	4		4
3.2	Практическая работа. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	16	8	8
3.3	Отработка эстрадного танца. Тренинг современной танцевальной пластики	16	8	8
<b>IV</b>	<b>Элементы историко-бытового танца</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>28</b>
4.1	Введение в тему " Историко-бытовые танцы"	8	4	4
4.2	Разучивание танца "Менуэт"	8	4	4
4.3	Разучивание танца "Вальс"	24	4	20
4.4	Обобщающий урок	4	4	
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>58</b>	<b>78</b>

## Содержание курса

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, 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.

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

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ног по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

#### 4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

#### 5. 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, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

#### 6. Элементы историко-бытового танца.

Изучение основных движений менуэта, вальса. Подготовка к выступлению на выпускном вечере.

#### 7. Обобщающий урок

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.