

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГРЕМЯЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИБАЙКАЛЬСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

МОУ «Гремячинская СОШ»

№ 7 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Назарова О. Н.

28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Попов В. О.

Приказ №11 от 28.08.2023г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»**

**Трифоновой СП**

2023-24 год

Количество учащихся: 8.

Возраст: 7 – 12 лет.

Количество часов: (1 раз в неделю по 2 часа).

Всего – 68 часов в год.

Руководитель: Трифонова СП

### **Пояснительная записка**

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса образовательного учреждения. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно-речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Движение – ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития ребенка. Положительное влияние двигательной активности на растущий организм проявляется в улучшении работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличений массы головного мозга и его функциональном состоянии. Тесная связь между движением и музыкой положительно влияет на эстетическое развитие ребенка.

Танцы развивают пластику, осанку, походку, красоту движений. В танце воспитывается любовь к музыке, дружба, уважение к противоположному полу, такт, прекрасные эмоции, культура поведения.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Данная программа кружка «Ритм» составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

Программа танцевального кружка «Ритм» является основой занятий кружка. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, руководитель кружка, придерживаясь содержания программы, может творчески

подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

### **Задачи курса:**

дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития воспитанников, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей воспитанников в области истории, географии, литературы, фольклора;

использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций;

обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азбуки ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу кружка включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки воспитанников, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Цели и задачи обучения.**

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до детской пляски.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка; дисциплинированность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

### **Задачи:**

дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

дать представление о танцевальном образе;

развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

воспитание культуры поведения и общения;

развитие творческих способностей;

воспитание умений работать в коллективе;

развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

организация здорового и содержательного досуга.

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой

предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы-диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на воспитанников.

### **Задачи обучения:**

I Развивать эмоциональность у детей

Научить живо реагировать на изменение музыкального сопровождения

Развивать согласованность движений в этюдах

Воспитывать усердие, трудолюбие в работе над танцем

II Продолжать развивать танцевальные навыки в заданном темпе и ритме

Поощрять элементарные творческие проявления в танцевальной импровизации

Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.

III Обогащать и развивать ритмичность в танце

Учить самостоятельным построениям и перестроениям в этюдах

Развивать эмоциональность, чувство вкуса, самосознание в танце и импровизации

Методы работы:

- объяснительно – иллюстративный

(показ элементов, объяснение, использование фольклора).

- репродуктивный

(разучивание, закрепление материала).

- исследовательский

(самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).

- метод побуждения к сопереживанию

(эмоциональная отзывчивость на прекрасное).

- метод поисковых ситуаций

(побуждение детей к творческой и практической деятельности).

В работе с коллективом используются ТСО

- для отработки элементов танца;
- в ритмической тренировке;
- при знакомстве с музыкальным репертуаром;
- для самооценки (дети просматривают собственное исполнение, делают выводы, анализируют);
- на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

Основной формой работы в танцевальном кружке «Ритм» является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на год. Расширяя кругозор детей, знания о русском фольклоре и в целом о русской народной и классической культуре использую такие формы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с русским народным костюмом;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;
- изготовление костюмов.

#### **Ожидаемый результат:**

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе

освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;

- ритмично двигаться, соблюдая колорит и удаль русской души;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

### **Методы оценки результативности программы:**

Количественный анализ	Качественный анализ
1. Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2. Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3. Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4. Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

### **Критерии определения результативности программы**

*Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

*Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

*Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).

*Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

*Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

*Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

Память – способность запоминать музыку и движения.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Танцы народов мира. Вводный.	2
3.	Русский народный танец.	2
4.	Танцевальная азбука. Беседы по хореографическому искусству.	4
	Классический танец.	1
5.	Постановка танцевальных композиций.	15
6.	Репетиционная работа.	34
7.	Выступление на школьных мероприятиях, концертах.	3
8.	Итоговое занятие.	1
	Всего	64

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Азбука танцевальных движений	Повторение	Ожидаемый результат	Кол-во часов	Дата
1.	<b>Вводное занятие</b>	Познакомить с танцем как видом искусства. Познакомить с техникой безопасности при занятии танцами.	Просмотр видеofilьма		Познакомятся с танцем как видом искусства.	1	
2.	<b>Партерная гимнастика.</b>	Изучить основные элементы партерной гимнастики.	Комплекс для развития танцевальной координации. Комплекс для развития выворотности стоп.		Научатся исполнять комплекс партерной гимнастики под музыку. <b>(танцевальн</b>	2	



					ый этюд на музыкальн й размер 4/4 )		
Русский народный танец							
3.	<i>Русские народные танцы</i>	Познакомит ь с русским народным танцем, его местом в культуре России.	Просмотр видеофильма		Познакомятс я с понятием русская народная культура, русский народный танец. Узнают разновидности русского народного танца.	1	
4.	<i>Основные позиции рук и ног в русском танце. Русский поклон.</i>	Разучить открывание и закрывание рук, основные позиции ног в русском танце. Разучить русский поклон. Соединить изучаемые позиции рук и ног в танцевальн ый этюд.	Подготовительная позиция рук. Основные позиции рук и ног в русском народном танце.	Комплекс партерной гимнастики	Познакомятс я с подготовительной позицией рук и основными позициями рук и ног в русском народном танце. Научатся исполнять <i>танцевальный этюд</i>	1	
5.	<i>Хоровод. Русский лирический танец.</i>	Разучить основные элементы русского лирического танца. Разучить русский лирический танец. ( хоровод)	Хороводный шаг. Переменный шаг на целой стопе с поочередной сменой опорной ноги. Соединение разученных элементов в композицию танца.	Повторение и закрепление основных позиций рук и ног в русском танце	Научатся исполнять основные элементы русского лирического танца. Научатся танцевать <i>хоровод.</i>	8	
6.	<i>Русская</i>	Разучить	Дробный шаг.	Повторение	Научатся	7	

	<b>плясовая</b> (Разучивание покурри русского танца «русские забавы»)	основные элементы русской пляски.  Разучить русскую плясовую.	Шаг с притопом на месте.  Бег на носках по кругу. Ходьба с носка на пятку пружинящим шагом.  Соединение разученных элементов в композицию танца.	танцевальн ого этюда на мотив русской народной песни.	выполнять основные элементы русской пляски в медленном и быстром темпе .Научатся танцевать <b>русскую плясовую.</b>		
7	<b>Бурятский танец</b>	Разучить основные элементы бурятского лирического танца. Разучить танец. («ехор»)	Подготовительная позиция рук. Основные позиции рук и ног в бурятском народном танце.	Повторение и закрепи е основных позиций рук и ног в бурятском танце	Научатся исполнять основные элементы бурятского танца. Научиться танцевать <b>хоровод.</b>	7	
7.	<b>Бальный танец</b>	Ознакомить с разновидностями бальных танцев.	Просмотр видеофильма.			1	
8.	Основные позиции рук и ног, положения корпуса и головы в бальном танце.	Проработка основных позиции рук и ног в бальном танце, основных положений корпуса и головы в бальном танце. Соединить позиции рук и ног в танцевальн	1-я и 3-я невыворотные позиции ног. Подготовительная и 2-я позиции рук.	Повторение элементов партерной гимнастики для развития выворотности стоп		1	

		ый этюд на музыкальный размер 3/4.					
9.	<i>Медленный бальный танец.</i>	Разучить основные элементы медленного бального танца. Разучить медленный бальный танец.	«Семящий» шаг на полупальцах с открыванием рук во второй позиции. Легкие покачивания рук из стороны в сторону. «Вертушка» на носках в парах. Движения по диагонали, пересекаясь «расческой» через одного. Соединение изученных танцевальных движений в законченную композицию.	Повторение элементов партерной гимнастики для развития выворотности стоп.		6	
						<b>64</b>	

Знания, умения и навыки, которые воспитанники должны получить к концу обучения:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

отмечать в движении сильную долю такта;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;  
выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;  
иметь навыки актёрской выразительности;  
распознать характер танцевальной музыки;  
исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;  
знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;  
различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## 2. Танцевальная азбука:

знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;  
усвоить правила постановки корпуса;  
уметь исполнять основные упражнения на середине зала;  
знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;  
знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;  
знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;  
уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

## 3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

## 4. Творческая деятельность:

раскрытие творческих способностей;  
развитие организованности и самостоятельности;  
иметь представления о народных танцах.

Используемая литература.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)