


МБОУ «Новогорская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель руководителя
по ВР МБОУ «Новогорская СОШ»
 / Япарова Н.Ю./



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Веселый каблучок»**

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Опарина Елена Михайловна
учитель изобразительного искусства и музыки

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Весёлый каблучок» относится к художественной направленности

Актуальность:

- позволяет удовлетворить постоянно изменяющиеся индивидуальные, культурные, духовные и образовательные потребности детей;
- различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и начала творчества;
- танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей;
- хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения;

Знакомство с основными элементами танца, приобретение в процессе занятий специальных навыков развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру.

Кроме того, занятия танцами требуют от учащихся напряженных усилий и собранности, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, способствует всестороннему развитию личности. Танцы - один из любимых и популярных видов искусства - дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания детей. Планомерные систематические тренировки постепенно возрастающей нагрузкой развивают мышцы, укрепляют связки, придают гибкость, подвижность суставов, помогают гармоничному росту. У них вырабатывается правильная осанка, походка, исправляются физические недостатки. Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают детей к самодисциплине, ответственности, культуре внешнего вида и раскрывают индивидуальные возможности детей, их творческие способности.

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, способствовать физическому развитию обучающихся.

Задачи программы:

- Создать условия для развития творческой активности детей;
- Совершенствовать артистические навыки в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения;
- Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии;
- Развить у детей музыкальный слух, память, чувство ритма;
- Сохранить и укрепить здоровье у учащихся;
- Формировать красоту и пластичность движениям.

Организационные условия реализации программы.

Программа рассчитана на возрастную категорию детей 7-11 лет. Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 40- минут.

Программа рассчитана на 1 год обучения 34 часа.

90 % содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность ребенка. Эти упражнения и движения классического, народного и современного танцев. Они обеспечивают формирование правильной осанки детей, правильную постановку корпуса ног, рук, головы, которые развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Основные методы работы:

словесные (рассказ, беседа, инструктаж), наглядные (демонстрация), практические, игровые, творческие, метод восхождения от частного к общему.

Основные формы работы: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса.

Для реализации программы на занятиях должны быть музыкальный центр, зал или кабинет, концертные костюмы, музыкально-ритмические инструменты: бубен, ложки, маракас.

Форма организации деятельности.

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

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Совместная деятельность педагогов, детей и родителей.

Планируемые результаты .

В результате освоения программы дети будут:

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

Формами подведения итогов реализации Программы и контроля деятельности являются:

Участие в различных мероприятиях и конкурсах. Похвальные листы, грамоты, сертификаты участия.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки.	1	1	
2	Повторение изученного танца «Настоящий друг».	1	1	
3 - 4	Репетиция танца. Отработка движений под музыку.	2		2
5	Генеральная репетиция, подготовка костюмов	1		1
6	Выступление на празднике «День учителя»	1		1
7	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Позиции рук.	1		1
8	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием.	1		1
9	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	1		1
10	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	1		1
Разучивание танца «Что такое доброта» (8 часов)				
11	Разучивание танца «Что такое доброта» Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет. Обсуждение костюмов	8 часов		1
12	Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.			1
13	Разучивание движений. Прослушивание музыки.			1
14	Постановка танца, движение под музыку.			1
15	Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.			1
16 – 17	Отработка движений, оформление, характер танца.		1	1
18	Выступление на Новогоднем утреннике			1
Разучивание танца «Чунга – чанга» (8 часов)				
19	Прослушивание музыки, постановка танца.	9 часов	1	
20	Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца.			1
21 - 23	Разучивание рисунка танца, отработка движений.		1	2

24	Характер, настроение танца. Костюмы.		1	
25 - 26	Репетиция танца. Отработка движений под музыку, подготовка костюмов.			2
27	Выступление на празднике, посвященном 8 марта			1
28	Разучивание движений «Полька». Галоп, ковырялочка, прыжок с хлопком.	1		1
29	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	1		1
30	«Вальс» - техника выполнения движений. Отработка вальсового шага и кружения.	1		1
31	Отработка разученных движений «Вальса». Отработка вальсовых движений – квадрат, двойной квадрат.	1		1
32	Повторение изученных танцев	1		1
33	Повторение изученных танцев	1		1
34	Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».	1		1
	Всего:	34	6	28

Содержание курса

1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.

Азбука природы музыкального движения. 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.

1. 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 полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной 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 выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

2. Основы народного танца

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

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев

3. 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.

4. 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

СЕНТЯБРЬ

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления двигательных навыков и умений.
2. Формирование группы
3. Составление плана работы кружка танца.

ОКТАБРЬ

1. Вводная беседа о танце. Ознакомление с позициями ног и рук.
2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг, приставной хороводный шаг.
3. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.
4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.

НОЯБРЬ

1. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте
5. Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей».
6. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?», «Встреча эмоций»

ДЕКАБРЬ

1. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.).
2. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).
3. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием.
4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп.

5. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.
6. Постановка танца

ЯНВАРЬ

1. Позиции ног (закрепление).
2. Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце».
3. Виды шага (закрепление). Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы».
4. Танцевальные движения (закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, подскок с притопом на месте.

ФЕВРАЛЬ

1. Позиция ног (совершенствование).
2. Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка».
3. Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед. сужение, расширение круга различными танцевальными шагами: пружинистым шагом, топотушками.
4. Прыжки на двух ногах(совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.
5. Танцевальные движения: совершенствование основных движений, ознакомление: «три притопа».

МАРТ

1. Виды шага (разучивание): шаг на носочках, пружинящий шаг.
2. Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка.
3. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.
5. Ритмические фантазии «Заводные игрушки».
6. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Свободный танец», «Танец огня».

АПРЕЛЬ

1. Закрепление позиций ног и рук.
2. Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.
3. Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.
4. Ритмические фантазии: упражнения с обручами «Дружные ребята».
5. Игра-этюд: (для развития творческого воображения) «Рождение ласточки».

МАЙ

1. Повторение пройденного материала.
2. Диагностика музыкально- ритмических навыков и умений детей.
3. Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп». Постановка танца

**Календарный учебный график
программы «Веселый каблучок»**

Год обучения с 01 сентября 2023г. по 31 мая 2024г.	Неделя обучения (34 недели)	Количество часов
Сентябрь	04.09.2023г	1
	11.09.2023г	1
	18.09.2023г	1
	25.09.2023г	1
Октябрь	02.10.2023г	1
	09.10.2023г	1
	16.10.2023г	1
	23.10.2023г	1
Ноябрь	13.11.2023г	1
	20.11.2023г	1
	27.11.2023г	1
Декабрь	04.12.2023г	1
	11.12.2023г	1
	18.12.2023г	1
	25.12.2023г	1
	29.12.2023г	1
Январь	13.01.2024г	1
	20.01.2024г	1
	27.01.2024г	1
Февраль	05.02.2024г	1
	12.02.2024г	1
	19.02.2024г	1
	26.02.2024г	1
Март	04.03.2024г	1
	11.03.2024г	1
	18.03.2024г	1
Апрель	08.04.2024г	1
	15.04.2024г	1
	22.04.2024г	1
	29.04.2024г	1
Май	06.05.2024г	1
	13.05.2024г	1
	20.05.2024г	1
	27.05.2024г	1

К концу обучения дети могут:

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Издательство «Искусство» Л.-М.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант
4. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка
5. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3.
6. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка
7. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону
8. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год
9. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение