

Рассмотрена на  
на заседании межпредметного  
методического объединения  
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

«Утверждена»  
приказом директора  
МКОУ «СОШ с. Мельница»  
от 21.08.2023 г. № 64-од

**Дополнительная общеразвивающая программа**

художественной направленности

**«Народная хореография +»**

с. Мельница

### **Направленность программы:**

«Народная хореография +» является программой художественной направленности.

Дополнительная образовательная программа кружка «Хореография +» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2019г, автор Г. А. Колодницкий.

### **Актуальность программы:**

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей. Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

### **Цель программы :**

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей в процессе обучения хореографии.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

-Формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографии и народного творчества

#### **Развивающие:**

- Развивать двигательные и творческие способности учащихся;
- Содействовать формированию положительной жизненной установки;

#### **Воспитательные:**

-Воспитать такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие.

- Воспитать культуру движения, координацию, чувство ритма, музыкальный слух, эмоциональность исполнения

- Формировать устойчивый интерес к танцевальной деятельности;

- Воспитывать нравственные ориентиры;

- Обогатить и расширить культурный уровень на основе четких гражданско-патриотических ориентиров.

- Воспитывать интерес и любовь к народной культуре

### **Условия реализации программы:**

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 8-11 лет. Предполагает набор трех групп наполняемостью 8-10 человек Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. В процессе обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине зала. В обучении важно привить такие

навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые хореографические движения в разминке и диагонали, «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков. Набор детей в группы проводится с 8 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

#### **Материально-технические условия:**

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Помещение, в котором проводятся занятия: хореографический класс.

2. Оборудование, необходимое для проведения занятий: станки, зеркала, гимнастический коврик.

3. Технические средства обучения:

музыкальный центр.

Учебный комплект на каждого ребенка: спортивная/танцевальная форма для занятий.

#### **Программа реализуется на основе следующих принципов:**

##### **-Обучение в активной познавательной деятельности.**

Все темы обучающие изучают на практике, выполняя различные творческие задания. Общаясь в парах в малых и больших группах друг с другом.

##### **-Индивидуальное обучение.**

Занятия могут проходить индивидуально, при отработке определенного элемента.

##### **-Принцип природосообразности.**

Один из видов деятельности школьников – игра, поэтому в занятие включены игровые элементы, способствующие успешному освоению курса.

##### **-Преемственность.**

Программа курса построена так, что каждая последующая тема связана с предыдущей.

#### **Технологии, методы, формы, средства обучения:**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

##### **По подходу к ребенку:**

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

### **Гуманно-личностные технологии.**

(отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

### **Технологии сотрудничества**

(реализуют демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

### **Технологии свободного воспитания**

Делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности.

### **По организационным формам:**

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах. **Технология дифференцированного обучения**

Предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава обучающихся.

### **Основные методы организации деятельности обучающихся на занятиях следующие:**

- Фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

**Фронтальный метод** наиболее эффективен, т. к. упражнения выполняются всеми обучающимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

-**Групповой метод** применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать обучающихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

-**Поточный метод** предусматривает поочередное выполнение обучающимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

- **Метод индивидуальных занятий** заключается в том, что обучающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль

### **Планируемые результаты освоения программы:**

К концу обучения учащиеся должны владеть следующими знаниями и умениями:

- иметь понятие о стилях в танцевальной музыке и базы движений в народной и стилизованной хореографии.
- иметь правильную постановку корпуса.
- уметь соединять движения, производить их в последовательности.
- уметь ориентироваться в пространстве.
- уметь работать в команде и оценивать свои ресурсы как исполнитель.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

По окончании обучения подводятся итоговые контрольные занятия, где оценивается:

- умение пользоваться полученными навыками;
- двигаться под музыкальное сопровождение;
- качественно пользоваться танцевальными скоростно-силовыми комбинациями;
- умение показать упражнение самостоятельно;
- в беседе выделить главное из описания упражнения;
- самостоятельно показывать выученные упражнения. Оцениваются результаты контрольных упражнений, а также исполнение танцевальных номеров, командное выступление.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Занятия	
			теория	практика
1.	Правила поведения на занятиях хореографии. Техника безопасности	7	7	-
2.	Знакомство с различными позициями рук и ног.	21	5	16
3.	Музыкально ритмические движения	50	5	45
4.	Элементы русского танца	50	7	43
5.	Постановка композиций.	80	10	70
6.	Подготовка и проведение праздников. Концертная деятельность.	30	7	23

7	ИТОГО:	238	41	197
---	--------	-----	----	-----

## Содержание учебного материала

### 1.Правила поведения на занятиях хореографии.

**Теория.** Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Формирование интереса к занятиям.

**Практика.** Изучение уровня подготовленности обучающихся. Освоение шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»

### 2.Знакомство с позициями рук и ног.

**Теория.** Знакомство с позициями.

**Практика.** Изучение позиций 1,2,3,4,5,6, рук и ног.

Маршировка - шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат. Разминка «В осеннем парке», танец «Капризный зонтик»

### 3.Музыкально ритмические движения.

**Теория.** Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы. **Практика.** Разминка «Гномики», танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием), игра Танец-игра ,Танцевальные композиции ,связки сольные элементы. Праздник Осени.

### 4 . Элементы русского танца.

**Теория.** история русского танца

**Практика.** «Русский перепляс» Т, переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука "Ковырялка", притопы ,русский бег, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием. Разминка «Ярмарка».Лирическая композиция « Поклон». Игра «Вдоль по улице». Танец «Я с платочком танцевала» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Обсуждение проведения мероприятия

### 5.Постановка композиций.

**Теория.** Разновидности характерного танца.

**Практика.** Разучивание ,лирических ,дробных ,характерных композиций ,русского народного и стилизованных танцев. 6.Подготовка и проведение праздников ,концертная деятельность.

**Теория.** Обсуждение проведения мероприятия .Распределение обязанностей среди обучающихся

**Практика.** .Участие в мероприятиях .Выступления на концерте.

**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)