

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия №31»

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30 августа 2018 г.



Утверждаю

Директор гимназии

/Н.Л.Древницкая/

Приказ № 179-Д
от 30 августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
танцевальной студии «Выкрутасы»
для детей 7-17 лет
на 2018-2019 учебный год**

составитель: Скиндерева Е.Р.

**Курган
2018г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Выкрутасы» разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с частью II статьи 13 ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014, №1726, СанПин 2.4.4.31.72-14, Постановление Правительства от 04.07.2014 № 41.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14;

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление

и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем.

Цель - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

Задачи программы:

1. Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
3. Формирование правильного дыхания, формирование и\или исправление дефектов осанки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических

игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающихся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах.

Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Программа предназначена для учащихся средней общеобразовательной школы и рассчитана на один год.

Возраст детей в группе составляет 7 -17 лет.

Занятия проводятся 8 часов в неделю, 288 часов в год. Продолжительность одного занятия для школьников, как в группе, так и индивидуально проводятся в соответствии с санитарными нормами.

Программный материал направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

Программа содержит следующие разделы:

1. Танцевальные упражнения
2. Эстрадный танец
3. Классический танец

1. Раздел «Танцевальные упражнения» (10 часов) содержит упражнения, которые способствуют развитию общих физических и танцевальных данных (силы, выносливости, ловкости, выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации) и включают изучение позиций рук и ног

классического танца. Это простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивать физические данные, правильное дыхание.

2. Раздел «Современный танец» (10 часов) включает в себя изучение основных шагов современных танцев и создание танцевальных композиций из изученных шагов.

3. Раздел «Классический танец» (14 часов) включает знакомство с базовыми шагами, с особенностями танцев.

Календарно-тематическое планирование.

3 класс

НОМЕР	ТЕМА	ДАТА по плану	ДАТА По факту
1	Знакомство. Поклон. Постановка корпуса.	7.09	7.09
2	Движения разминки	14.09	14.09
3	Эстрадный танец. Соединение движений.	21.09	21.09
4	Исполнение движений Выученных ранее.	28.09	28.09
5	Основные танцевальные рисунки.	5.10	5.10
6	Разучивание основных шагов Исполнение по кругу, по диагонали	19.10	19.10
7	Движения по диагонали.	26.10	26.10
8	Образ в танце.	2.11	2.11
9	Игра на воображение.	9.11	9.11
10	Движения на координацию.	16.11	16.11
11	8 танцевальных точек зала.	30.11	30.11
12	Русский народный танец. Основные положения рук, ног.	7.12	7.12

13	Переменный шаг, шаг с каблука.	14.12	14.12
14	«Ковырялка», «молоточки».	21.12	21.12
15	Дроби по 6 позиции на месте и в Продвижении.	28.12	28.12
16	Дробь с поворотом	11.01	11.01
17	«Хлопушки».	18.01	18.01
18	Эстрадный танец.»падебуре». Разучивание движения.	25.01	25.01
19	Исполнение «падебуре» с руками.	1.02	1.02
20	Поворот . разучивание движения.	8.02	8.02
21	Исполнение поворота на месте и в Продвижении.	15.02	15.02
22	Партерная гимнастика.	29.02	29.02
23	Колесо, шпагаты.	7.03	7.03
24	Танец «джаз-модерн. Основные позиции рук и ног.	14.03	14.03
25	Прыжки на месте, в продвижении.	21.03	21.03
26	Повороты с уходом в партер.	28.03	28.03
27	Батманы на 45 и 90	4.04	4.04
28	Исполнение батманов.	18.04	18.04
29	Соединение бросков с поворотами.	25.04	25.04
30	Соединение бросков с прыжками.	2.05	2.05
31	Связка движений «джаз-модерна».	16.05	16.05
32	Исполнение соединенных движений.	23.05	23.05
33	Закрепление пройденного материала.	30.05	30.05
34	Повторение ранее изученного		

4 класс

Номер	ТЕМА	Дата по плану	Дата по факту
1	Знакомство. Поклон. Ритмические движения.	5.09	5.09
2	Движения на координацию.	12.09	12.09
3	Развитие образного мышления.	19.09	19.09
4	Современная хореография.	26.09	26.09
5	Связка из 4 движений.	3.10	3.10
6	Игра на сообразительность.	10.10	10.10
7	Ритмический рисунок.	17.10	17.10

8	Рисунок в танце.	24.10	24.10
9	Соединение движений на основе современного танца.	31.10	31.10
10	Исполнение выученного по линиям.	7.11	7.11
11	Партерная гимнастика	14.11	14.11
12	Классический танец. Основные позиции рук и ног.	21.11	21.11
13	Закрепление позиций классического танца.	28.11	28.11
14	Русский народный танец.	5.11	5.11
15	Позиции ног и рук народного русского танца.	12.12	12.12
16	Шаги русского народного танца.	19.12	19.12
17	Добавление рук к танцевальным шагам.	26.12	26.12
18	Разучивание движений русского танца.	16.01	16.01
19	Исполнение движений русского танца.	23.01	23.01
20	Самостоятельная работа на основе материала русского танца.	30.01	30.01
21	Танец «джаз- модерн». Основные позиции рук и ног.	6.02	6.02
22	Движения «джаз-модерна» на середине. Особенности.	13.02	13.02
23	«Падебуре».Разучивание.	20.02	20.02
24	Исполнение «падебуре» на середине, по диагонали.	27.02	27.02
25	Добавление рук к «падебуре».	5.03	5.03
26	Прыжки на месте и в продвижении.	12.03	12.03
27	Прыжки с уходом в партер.	19.03	19.03
28	Соединение движений на основе танца «джаз-модерн».	26.03	26.03
29	Исполнение выученного ранее.	2.04	2.04
30	Соединение движений на основе современного танца	16.04	16.04
31	Образная хореография. Развитие воображения.	23.04	23.04
32	Закрепление пройденного материала.	30.04	30.04
33	Исполнение выученного под музыку. Учет особенностей каждого танца.	7.05	7.05

34	Свободная тема.	14.05	14.05
----	-----------------	-------	-------

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)