

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	Согласовано заместителем директора Гореловой С.Б. 29.08.2023г.	Утверждено Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	.
--	---	---	---

Дополнительная общеразвивающая программа

«Эксперимент»
художественной направленности

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Тюменцева Елизавета Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск

Пришел как - то человек к мудрецу и сказал ему:
«О Мудрец, научи меня отличать истину от лжи,
красоту от безобразия. Научи меня радости жизни».
Подумал Мудрец и... научил Человека танцевать.
«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям,
от красивых мыслей - к красивой жизни и
от красивой жизни - к абсолютной красоте».

Пояснительная записка

В древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Движение – ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития ребенка. Положительно влияет двигательная активность на растущий организм: улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает массу головного мозга и его функциональное состояние. 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.

На современном этапе развития искусства выдвинулась проблема приобщения детей к народному танцу, так как народный танец мало популярен среди молодёжи. Народный танец помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Народный танец развивает у детей положительные эмоции радости бытия, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Знакомясь через танец с культурой своего народа, дети проникаются уважением к его традициям. Помимо народных танцев программа рассчитана изучить: народные танцы - русские народные, танцы народов мира; особенности восточного танца; современные танцы: рок - н - ролл, джазовые танцы.

Данная программа рассчитана на 1 год непрерывных систематических занятий для детей от 7 до 10 лет.

По данной программе работаю первый год, кружок будет проводиться 2 раза в неделю. Подбор музыки, костюмов для выступления будет проходить совместно с ребятами. Разученные танцы, учащиеся продемонстрируют на общешкольных и классных концертах.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к общеразвивающей программе, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с физическими недостатками. Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены самостоятельно с учётом специализации программы по хореографии.

Необходимо воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

Цель: главной целью программы является: формирование целостной, духовно – нравственной и гармонично развитой личности, а также развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

(в области хореографии):

- расширять знания в области современного хореографического искусства (музыкальный кругозор, танцевальные жанры и их направления);
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства, развивать творческое воображение и фантазию;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту, развивать способность импровизировать, выражать свои эмоции в танце.

(В области воспитания):

- Содействовать формированию целостной, духовно – нравственной и гармонично развитой творческой личности ребенка;
- Воспитывать нравственно - коммуникативные качества, умение вести себя в группе, чувство взаимоуважения.

(В области физической подготовки):

- Развивать двигательные навыки: гибкость, ловкость, пластичность, координацию движений;
- Способствовать формированию правильной осанки, красивой походки;
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений;
- Укреплять физическое и психологическое здоровье.

Основной формой работы в кружке «Эксперимент» является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Программа рассчитана на 72 часа в год. Продолжительность занятий 40 – 45 минут. Расширяя кругозор детей, и развивая их двигательные навыки, использую такие формы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с костюмами;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;
- цикл бесед о разнообразных видах и жанрах хореографии.

Отличительные особенности программы:

Совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.

Содержание работы:

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию

исполнительских умений и навыков. Для выработки ритмичных танцевальных упражнений, в овладении основами техники танца, рекомендую использовать на занятиях:

- коллективные танцевальные игры;
- массовые танцы;
- ритмические упражнения;
- соревнования между ступенями;
- создание собственных танцевальных элементов.

Структура программы:

Весь образовательный цикл делится на две ступени исполнительского.

Ожидаемые результаты:

- танцевать индивидуально и в коллективе;
- ритмично двигаться, 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 элементы;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца в коллективе.

Критерии определения результативности программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ, а также изменять движения в зависимости от жанра музыки.

2. 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.)

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

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

5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные элементы.

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

7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1.	<u>Вводное занятие.</u>	
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,	<u>10</u>

	<p>развития подвижности локтевого сустава;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 	
3.	<p><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца. 	<u>16</u>
4.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. 	<u>16</u>
5.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demiplie (по 1 позиции); - relleve(по 6 позиции); - sotte(по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; 	<u>8</u>

	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementtendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>	
6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battementtendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battementtendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. Танцевальные комбинации.</p>	<u>8</u>
7.	Танцевальные этюды, танцы:	14
ИТОГО: 72 часа		