

02-03

**Муниципальное образовательное учреждение
Кимильтейская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено:
на заседании МС
Протокол № 25 от августа 2023 г.
Руководитель МС _____ Топоркова Г.С.



Утверждаю:
Директор МОУ Кимильтейская СОШ
С.В. Клешкова С.В.
Приложение № _____
Приказ № 366 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Грация»**

Адресат программы:
для детей 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Левшук Виктория Викторовна
педагог дополнительного
образования

2. Пояснительная записка

«Танец – это твой пульс, биение твоего сердца, твоё дыхание.

Это ритм твоей жизни.

Это выражение во времени и движении, в счастье, радости, грусти и зависти.

*Смысл жизни не в том, чтобы жать, когда закончиться гроза, а в том, чтобы
учиться танцевать под дождём»*

В.Я. Адальф

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» разработана в соответствии с: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Концепцией развития дополнительного образования детей, составлена на основе авторской программы педагога дополнительного образования Копынёвой А.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» относится к художественно-хореографической направленности, по функциональному назначению – учебно-познавательная; по форме организации – кружковая; по времени реализации – годичная, является модифицированной.

Актуальность программы. Программа «Грация» базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, а также творческой самореализации детей, ритмические импровизации, танцевальные композиции самообладание, психологическую устойчивость, рациональность; формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

Новизна программы. На занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности определено через выбор направления – музыкальное воспитание. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности.

Целью программы «Грация» является:

1. Развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности;

2. Формирование духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства;
3. Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры.

Основные задачи, которые решает этот курс:

Обучающие:

- ✓ Познакомить с элементарными понятиями в хореографии;
- ✓ Помочь овладеть основными позициями;
- ✓ Научить детей импровизировать

Развивающие:

- ✓ Развивать интерес к истории хореографии и к творчеству выдающихся танцоров;
- ✓ Способствовать развитию творческой активности;
- ✓ Развивать волевые качества личности.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- ✓ Воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- ✓ Воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.

Методика. В данной программе применяются разнообразные формы и методы, которые позволяют выявить способности детей, развить их и научить пользоваться не только во время выступления, но и в повседневной жизни. Основная форма занятий – умение совладать со своим телом.

Контингент обучаемых. Программа «Грация» разработана для детей 6-17 лет. Общее количество часов 360, в неделю 9 часов. Набор детей проводится с 1 по 20 сентября в группы. Группа формируется по возрастному принципу численностью до 15 человек. По данной программе обучаются дети всех социальных групп, включая сирот и детей из неблагополучных семей. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Ожидаемые результаты изучения данной программы.

По итогам обучения по программе «Грация», обучающиеся

Будут знать:

- ✓ Историю хореографического искусства и выдающихся танцоров;
- ✓ Основные позиции рук и ног;
- ✓ Простейшие танцевальные комбинации
- ✓ Направленности хореографии и виды танцев.

Будут уметь:

- ✓ Танцевать танцы определённой направленности;
- ✓ Участвовать в конкурсах различных уровней;
- ✓ Танцевать танец в определенной направленности.

Важнейшим предполагаемым результатом данной программы является: Развитие творческой личности, способной креативно и критически подходить к решению не только танцевальных, но и жизненных проблем, а также воспитание гармонично развитого танцора, полное раскрытие творческих потенциалов личности.

3. Учебный план

№	Тема учебного занятия	Всего часов			Форма промежуточной итоговой аттестации
		Всего	Теор.	Прак.	
	Вводная беседа. Ознакомление детей с программой и особенностями занятий в кружке.	1	1		Опрос устный
1 блок – «Азбука музыкального движения»					
	Тема 1: «Развитие ритмического занятия»	5			
2	Азбука танца	1	1		
3	Искусство танца. Значение танца в жизни людей	2	1	1	
4	Разновидности танцев	2	1	1	
	Тема 2: «Развитие музыкальности»	5			
5	Сюжетный танец	2	1	1	
6	Позиции рук и ног в танце	2	1	1	
7	Основные понятия в хореографии	1	1		
	Тема 3: «Паузы в движении и их использовании»	12			
8	«Дорога к танцу»	2	1	1	
9	Музыкальная импровизация	1	1		
10	Комплекс статических поз	2	1	1	
11	Отработка техники и выразительности исполнения	3	1	2	
12		4	2	2	Тестирование, викторина, устный опрос
	Итого:	23			
2 блок – «Развитие пластики тела»					
	Тема 4: «Упражнение на осанку»	15			
13	Постановка корпуса	4	1	3	
14	Ходьба (простой, танцевальный шаг, с вытянутой стопы, свободные стопы)	4	1	3	
15	Упражнения для головы	4	1	3	
16	Упражнения для корпуса	4	1	3	
17	Упражнения для рук, кистей и пальцев	4	1	3	
	Тема 5: «Упражнение на растяжку»	20			
18	Танцевальные элементы	4	2	2	
19	Упражнения на полу (контракт)	6	3	3	
20	Обхват ног	10	4	6	
21	Наклоны к правой, левой ноге и по середине	5	2	3	
22	Выпады на каждую ногу	5	2	3	
	Тема 6: «Упражнение на пластику»	25			
23	«Новый век и современные танцы»	5	2	3	
24	Ритмическая гимнастика	5	2	3	
25	Новые движения в системе занятий	5	2	3	
26	Партерная гимнастика	5	2	3	
27	Основы современной пластики	5	2	3	

28	Отработка новых композиций	5	2	3	Тестирование, викторина, устный опрос.
	Итого:	60			
3 блок – «Танцевально-ритмическая гимнастика»					
	Тема 7: «Обще развивающие упражнения»	50			
29	Наклоны корпусом	4	1	3	
30	Вращение туловищем	6	3	3	
31	Музыкальные игры	6	2	4	
32	Разучивание танцевальных комбинаций	3	1	2	
33	Этюды	3	1	2	
34	Постановка массовых танцев	8	2	6	
	Тема 8: «Виды шага, бега, прыжков»	50			
35	Бег (<i>равномерный, с откидыванием ног назад</i>)	6	3	3	
36	Прыжки низкие и высокие	6	2	4	
37	Перескок с ноги на ногу	10	4	6	
38	Шаги на полупальцах, на пятках в различных рисунках	10	4	6	
39	Притопы (тройные)	4	2	2	
40	Ориентировка в пространстве (<i>шахматный порядок, круг в круге</i>)	4	2	2	
	Тема 9: «Изучение позиций»	30			
41	Подготовительная и первая позиция	6	3	3	
42	Вторая позиция	8	2	6	
43	Третья позиция	8	2	6	
44	Четвертая позиция	8	2	6	
45	Пятая и шестая позиция	10	2	8	Тестирование, викторина, устный опрос.
	Итого:	130			
4 блок - «Диско-танцы»					
	Тема 10: «Классический танец»	71			
46	Классический танец. Элементы классического танца.	1	1		
47	Вальс. Элементы вальса	2	1	1	
48	Разновидности вальсов	6	2	4	
49	Дорожка проминад	12	2	10	
50	Вальс по треугольнику	12	2	10	
51	Соединение движений вальса	12	2	10	
52	Разучивание танцевальных движений	6	2	4	
53	Соединение танцевальных движений	4		4	
54	Разучивание композиции танца	8	2	6	
55	Работа над синхронностью	8	2	6	
	Тема 11: «Народный танец»	26			
56	Русский народный танец. Элементы русской пляски	2	2		
57	Основные движения русского народного танца	8	2	6	
58	Разучивание движений	4	1	3	

59	Соединение танцевальных движений	4	1	3	
60	Разучивание композиции танца	4	1	3	
61	Работа над синхронностью	4	1	3	
	Тема 12: «Современный танец»	50			
62	Разучивание танцевальных движений	4	2	2	
63	Соединение танцевальных движений	14	4	10	
64	Разучивание композиции танца	30	5	25	
65	Работа над синхронностью	2		2	
	Итого:	147			Показ творческих номеров
	ВСЕГО:	360			

4. Содержание программы

1 блок «Азбука музыкального движения» (23 часа)

Водное занятие. (1 час) Беседа о деятельности детей в кружке. Беседа по технике безопасности, соблюдении правил работы в кружке.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

Блок 1. Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 1: «Развитие ритмического занятия». (5 часов)

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2: «Развитие музыкальности». (5 часов)

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика.

Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и

внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3: «Паузы в движении и их использование». (12 часов)

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

2 блок «Развитие пластики тела» (60 часов)

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4: «Упражнения на осанку». (15 часов)

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 5: «Упражнения на растяжку». (20 часов)

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 6: «Упражнения на пластику». (25 часов)

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3 блок «Танцевально-ритмическая гимнастика» (130 час)

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 7: «Обще развивающие упражнения»(50 час)

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 8: «Виды шага, бега, прыжков». (50 часов)

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 9: «Изучение позиций». (30 часов)

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4,

темп – *moderato* . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, *plie* и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

4 блок «Диско танцы» (147 часов)

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

Итоговое, заключительное занятие «Чему мы научились за год?». 2 часа.

Практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

5. Календарный учебный график

Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Блок 1	23									
Блок 2		25	20	25	18	25	25	23	25	4
Блок 3	10	12	16	12	17	12	12	13	12	31
Промеж. аттестация										Открытое занятие
Всего:	33	37	36	37	35	37	37	36	37	35

6. Условия реализации программы

Оборудование:

- ✓ Танцевальный станок и зеркальная стена
- ✓ Наглядные пособия (альбомы, портреты выдающихся танцоров, иллюстрации, фотографии);

Помещение: танцевальный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор, экран, магнитофон.

Формы проведения занятий. Занятия проходят в дружной атмосфере. Занятия разделены на две части:

- ✓ В первой части учащимся преподается теория, они учатся использовать танцевальные движения в соответствии направленности;
- ✓ Вторая часть занятия посвящена танцу, где учащиеся применяют на практике полученные знания

Педагогические технологии:

- ✓ Технологии объяснительно-иллюстративного обучения;
- ✓ Личностно ориентированные технологии обучения;
- ✓ Технологии развивающего обучения;
- ✓ Игровые технологии;
- ✓ Здоровье сберегающие технологии обучения.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения**:

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

- ✓ *Словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.
- ✓ *Наглядный* – показ педагогом танцевальных композиций просмотр презентации.
- ✓ *Практический* – разучивание танца и выступление танцевальной композиции на концерте.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

- ✓ *Объяснительно-иллюстративные* – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ✓ *Репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- ✓ *Исследовательский* – овладение учащимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых:

Частично-поисковый – участника коллектива импровизирует под различные музыкальные композиции с элементами танцевальных движений.

Формы контроля деятельности. Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями. Диагностика роста компетентности обучающегося производится в начале, середине и конце учебного года (определенного этапа обучения), а также по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

В процессе обучения осуществляются контроль за уровнем усвоения программы в форме:

- ✓ В хореографическом конкурсе;
- ✓ Танцевальном батле

Используемая литература, источники информации

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2016 год.
2. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2015г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2010.
4. Детский фитнес. М., 2017.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 2003.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 2008.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 2001.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.