

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»
Ангарского городского округа

Рекомендована
Научно -методическим советом
МБОУ «Гимназия №1»
Протокол № _____
« _____ » _____ 2018 года

Утверждена
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
« _____ » _____ 2018 года
№ _____

Дополнительная образовательная программа
(общеразвивающая)
«Народно-сценический танец»»

Адресат программы: учащиеся 1-5 классов
Срок реализации: 5 лет
Разработчик программы: Чеботарёва Дарья Борисовна,
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2018 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по внеурочной деятельности по предмету «Народно-сценический танец».

2.Направленность – художественная

3. **Актуальность** данной образовательной программы направлен на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Народно - сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно - сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

- **Педагогическая целесообразность программы** объясняется основными принципами, на которых основывается вся **программа**, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с **хореографической** и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Оптические особенности

- пробуждение интереса к изучению родной национальной **хореографической** культуры и толерантность к национальным культурам **других** народов. **Программа «Хореография»** вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями.

Адресат : обучение программы предусмотрено для детей 7-10 лет .

Срок освоение 3года

Форма обучение: очная

Целью данной программы является развитие личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

Реализации этих целей будет способствовать решение следующих **задач**:

- Формирование умения воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движении, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- Развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, слуховых представлений, чувства ритма;
- Знакомство детей с простейшими элементами музыкальной грамоты через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы на основе детского музыкального материала;
- Овладение навыками координации движений, развитие, гибкости, «мышечного чувства», формирование красивой осанки, исправление природных недостатков;
- Развитие творческих способностей: умение оценивать собственные движения и движения товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя отдельные элементы физических упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений;
- Развитие внимания, ассоциативной памяти, воображения, фантазии;
- Формирование умения ориентироваться в пространстве: строить различные «рисунки», перемещаться из одного «рисунка» в другой.

9.Объем программы: внеурочной деятельности по «Народно-сценическому танцу» ,рассчитана **588** предназначена для обучающихся 2-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 18 часов в неделю: в год; 2-4 классы - **340** часов в год; 7 класс- 248 час в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса.

В результате изучения курса «Народно-сценический танец» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты изучения «Народно-сценический танец» отражают опыт учащихся в хореографическом искусстве, а именно:

- готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о значении танцевальной культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, социальное);
- обнаружение ошибок при выполнении танцевальных комбинаций, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками во время занятий;
- развитие основных танцевальных, физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- 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;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, танцевальных комбинаций; подготовка собственных занятий (номеров) и показательных выступлений на базе изученных хореографических движений, осуществление объективного судейства выступлений своих сверстников.

10.Содержание предметаПредмет “Народно-сценический танец” включает разминку, общеразвивающие упражнения, классический танец, народный танец и партерную гимнастику.

Общие теоретические понятия

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Классический танец

- Понятие классический танец;
- Экзерсис у станка;
- Экзерсис на середине зала;
- Прыжки;
- Вращение.

Народный танец

- 1 Историю и развитие народно-сценического танца;
- 2 Занятия на середине зала:
 - А) постановка корпуса,
 - Б) позиции и положения рук;
 - В) положения ног;
 - Г) поклоны;
 - Д) ходы;
 - Е) вращения;
 - Ж) хлопки и хлопущики;
- 3 Терминология народного танца.

Партерная гимнастика

- Упражнения для стоп;
- Укрепления мышц брюшного пресса и спины;
- Упражнения для развития гибкости позвоночника;
- Упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук;
- Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов;
- Полуприседы в хореографических позициях;

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопнушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- уметь исполнять танцы народов мира.

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
1.	Вводный урок. Обучение ритмики: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	2	1	1	Творческая работа
2.	История и развитие танца в России. Жанровые особенности	4	1	3	Творческая работа
3.	Значение танца в жизни русского народа	2	1	1	Творческая работа
4.	Ритмические упражнения: движения на развитие координации. Бег и подскоки.	3	1	2	Творческая работа
5.	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	3	1	2	Творческая работа
6.	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела. Закрепление.	2	1	1	Творческая работа
7.	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	2	1	1	Выступление на концертах, конкурсах
8.	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	3	1	2	Творческая работа
9.	Позиции рук. Основные правила. Танец «Прогулка в зоопарк»	3	1	2	Выступление на концертах
10.	Позиции ног. Основные правила. Танец «Путешествие по лесу»	3	1	2	Выступление на концертах
11.	Позиции в паре. Основные правила. Игровой стрейтчинг.	3	1	2	Творческая работа

12.	Танец “цветов”. Элементы танца.	3	1	2	Выступление на концертах
13.	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	4	1	3	Выступление на концертах
14-15.	Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	3	1	2	Выступление на концертах
16.	Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	3	1	2	опрос
17.	Закрепление.	4	1	3	
18.	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	4	1	3	Выступление на концертах
19.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	4	1	3	Творческая работа
20.	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	4	1	3	Творческая работа
21.	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	2	1	1	Выступление на концертах , конкурсах
22.	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	4	1	3	Творческая работа
23.	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	4	1	3	Творческая работа
24.	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	4	1	3	Творческая работа
25.	Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	3	1	2	Творческая работа
26.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4	1	3	Творческая работа
27-28.	Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	4	1	3	Творческая работа
29.	Закрепление.	4	1	3	
30-33.	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!».	8	3	5	Выступление на концертах
34.	Разучивание движений. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	10	1	9	Выступление на концертах
	Итого	102	31	69	
2 год обучения					
1.	Вводный урок. Основные понятия о народно-сценическом танце. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	2	1	1	Творческая работа
2.	Беседы по истории хореографического искусства.	6	3	3	Опрос
3.	Элементы партерной гимнастики.	4	1	3	Творческая работа

4.	Разучивание разминки.	4	1	3	Творческая работа
5.	Упражнения на развитие координации.	4	1	3	Творческая работа
6.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	4	1	3	Творческая работа
7.	Позиции рук. Основные правила.	2	1	1	Творческая работа
8.	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	2	1	1	Творческая работа
9.	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	4	1	3	Выступление на концертах, конкурсах
10.	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	4	1	3	Творческая работа
11.	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	2	1	1	Творческая работа
12.	Классический танец. Экзерсис у станка. Разучивание движений.	4	1	3	Выступление на концертах, концертах
13.	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	3	1	2	Творческая работа
14.	Закрепление. Подготовка к выступлению.	3	1	2	Выступление на концертах
15.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	3	1	2	Выступление на концертах
16.	Отработка движений.	3	1	2	Выступление на концертах
16.	Закрепление.	3	1	2	Творческая работа
17.	Танец « Счастливое детство».	3	1	2	Выступление на концертах
18.	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	3	1	2	Выступление на концерте
19.	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	3	1	2	Выступление на концерте
20.	Элементы народно-сценического танца. Вращения. Присядки и полуприсядки. Основные движения.	3	1	2	Выступление на концертах
21.	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	3	1	2	Выступление на концертах
22.	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Гопак” - основные движения.	3	1	2	Творческая работа
23.	История образования “Гопака”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	3	1	2	Творческая работа
24.	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	3	1	2	Творческая работа
25.	Основные положения рук, ног в паре.	3	1	2	Творческая работа
26.	Закрепление танцев “Гопак”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	3	1	2	Выступление на концертах
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	3	1	2	Творческая работа
28.	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Гопак”.	3	1	2	Творческая работа

29.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	3	1	2	
30.	Классический танец. Экзерсис у станка, на середине.	3	1	2	Творческая работа
31.	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	3	1	2	Выступление на концертах
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	2	1	1	Творческая работа
33.	Отработка танца «Школьные годы».	2	1	1	Творческая работа
34.	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	2	1	1	Творческая работа
	Итого	102	37	65	
3 год обучения					
1	История развитие танца	3	3		Творческая работа
2	Общезадачные упражнения	10	5	5	Творческая работа
3	Русский народный танец (основные положения рук, ног)	20	2	8	Выступление на концертах
4	Постановочная работа	20	1	19	Выступление на концертах
5	Сценическая практика	5	2	3	Выступление на концертах
6	«Белорусский народный танец»	20	2	18	Выступление на концертах
7	Элементы танца «крыжачка»	20	5	15	Выступление на концертах
8	Постановочная работа	10	2	8	Выступление на концертах
9	Танцевальный репертуар	10		10	Выступление на концертах
10	Отработка танцев	20		20	Выступление на концертах
	Итого	136			
4 год обучения					
1	Станок русский народный	20	5	15	Творческая работа
2	Общезадачные упражнения	20	10	10	Творческая работа
3	Упражнение с напряженной стопой	10	2	8	Творческая работа
4	Постановочная работа	30	10	20	Творческая работа
5	Музыкально – ритмические упражнения	10	2	8	Творческая работа
6	Танец «сударушка»	20	2	18	Творческая работа
7	Постановочная работа	30	5	25	Творческая работа
8	Танцевальный репертуар	16	5	11	Творческая работа
	Итого	136			
5 год обучения					

1.	Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1	1		Творческая работа
2.	История и развитие хореографического искусства. Значение танца в жизни русского народа.	4	1	3	Творческая работа
3.	Партерная гимнастика (комплекс упражнений на полу)	4	1	3	Творческая работа
4.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	4	1	3	Творческая работа
5.	Элементы классического танца. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине.	6	3	3	Творческая работа
6.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	6	2	4	Творческая работа
7.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	6	2	4	Творческая работа
8.	Народно-сценический танец. Основные элементы. Занятия у станка.	6	2	4	Выступление на концертах
9.	Особенности исполнения хороводов	4	1	3	Творческая работа
10.	Позиции ног. Основные правила.	4	1	3	Творческая работа
11.	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	4	1	3	Творческая работа
12.	Закрепление материала.	4	1	3	Творческая работа
13.	Танцы народов Прибалтики.	6	2	4	Выступление на концертах
14.	Музыкально-ритмические игры.	4	1	3	Творческая работа
15.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	4	1	3	Творческая работа
16.	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	4	1	3	Выступление на концертах
17.	Актерское мастерство.	2	1	1	Творческая работа
18.	Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	3	1	2	Выступление на концертах
19.	Танец “Сударушка”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	4	1	3	Выступление на концертах
20.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладонь”.	4	1	3	Творческая работа
21.	Просмотр видеозаписи народных танцев.	4	1	3	Творческая работа
22.	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадриль”.	4	1	3	Выступление на концертах
23.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	4	1	3	Выступление на концертах
24.	Ведение в паре. Танец «Вальс»	4	1	3	Выступление на концертах

25.	Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладошки”.	4	1	3	Выступление на концертах
26.	Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	4	1	3	Выступление на концертах
27.	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	4	1	3	Выступление на концертах
28.	Основные движения танца «Рилио».	4	1	3	Выступление на концертах
29.	Движения в паре. Танец «Рилио».	4	1	3	Выступление на концертах
30.	Постановочная работа и репетиционная работа. Подготовка к выступлению.	4	1	3	Выступление на концертах
	Итого	136	40	96	

Материально-техническое обеспечение

1. гимнастические коврики;
2. хореографический станок;
3. фортепиано;
4. танцевальные костюмы, обувь, грим;
5. музыкальный центр;
6. аудиозаписи музыкальные;
7. учебные видеоматериалы;
8. телевизор;
9. зеркальные стены.

Список литературы:

1. Борзов А.А. Народно-сценический танец (методическая разработка для хореографических отделений ДМШ) – М., 1990г.
2. Т.С.Ткаченко Народный танец.- М. 1967.
3. А.В. Вербицкая «Основы сценического движения», М.: 1973г.
4. Е.А. Гринберг «Растем красивыми» Новосибирск, 1992г.
5. История костюма. М.: Искусство, 1996г.
6. А. Калыгина «Традиционные танца и игры», М., 2005г.
7. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр», 2003г.
8. Непрерывное дополнительное художественное образование в области хореографии. Улан-Удэ, 2007.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.- М.: Просвещение, 2011.

