

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 32
г. ЛИПЕЦК

Рабочая программа
кружка по хореографии
«Задоринки»
в лагере дневного пребывания «Солнышко»
для детей младшего и среднего школьного возраста.

Составитель:
руководитель кружка Перфилова И.В.

2024–2025 уч. г.

Пояснительная записка.

У детей с ограниченными возможностями здоровья двигательная активность существенно зависит от вида заболевания и не находит выхода в естественных играх, которыми с раннего детства занимаются обыкновенные дети. Это влечет за собой гиподинамию, а также недостаток знаний о своём организме и его возможностях.

Определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулирует умственную деятельность.

Надо отметить положительное влияние занятий танцами на развитие личности, что особенно ярко проявляется у детей с ограниченными возможностями здоровья. Систематическое занятие танцами способствует развитию статической выносливости, координации движений, повышению адаптивных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития волевых качеств, работоспособности, что в целом создает для них благоприятный психологический климат.

В воспитании подрастающего поколения важная роль отводится хореографическому искусству. Танцевальное искусство в нашей стране приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности.

Танцевать могут все дети, танец доставляет им большую радость, поэтому детей нужно учить танцевать.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, её чувствительных и двигательных центров.

Кроме того, как один из видов искусства, является средством эстетического воспитания, развивает художественный вкус, музыкальность, ритмичность. Работа с детьми в области танца должна быть широко использована в повседневной работе школы как средство всестороннего воспитания детей, развития их творческих способностей.

Танец необходимо широко использовать и как средство воспитания хороших манер, как фактор дисциплинирующий, как форму культурного и полезного отдыха.

Изучение народных танцев, помимо всего, имеет и образовательное значение, расширяет кругозор детей, вызывает интерес у них к народному творчеству.

1. Организация работы танцевального кружка

Основой программы является репертуар, который разучивается и исполняется на школьных праздниках. В репертуар входят народные и детские танцы, построенные на национальном материале. Танцевальный материал даётся в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца.

Основой хореографической подготовки учащихся изучение упражнений классического танца, необходимо для выработки правильного положения ног, рук, головы и корпуса, для развития и укрепления мышц, тела, что позволяет быть подготовленным к исполнению любых танцев, приобрести лёгкость и красоту в движениях.

Подготовка к исполнению народных танцев осуществляется в процессе изучения упражнений народно-сценического танца, элементов и композиций народных танцев. Он широко образует детей, знакомя их с национальной культурой разных народов.

Ритмические упражнения и игры способствуют активному восприятию музыки, развивают координацию движений, памяти.

На занятиях важное место отводится музыке, которая положительно влияет на детей, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца. Она должна быть доступной и понятной детям по содержанию и форме. Музыка способствует развитию у детей музыкального слуха, чувства ритма.

2. Методика работы.

Программный материал подобран с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов:

- азбука музыкального движения
- ритмика и партерный экзерсис
- элементы классического танца
- элементы народного танца
- элементы современного танца

Занятие танца органически связан с музыкой, являющейся важным компонентом в хореографическом искусстве.

На основе программы создан разноплановый репертуар, в который входят сюжетно-тематические танцы, современные, детская тематика.

Цель: развитие и коррекция физических качеств детей средствами хореографии как важное условие духовного становления ребенка

Задачи:

- физическое развитие и укрепление организма ребёнка;
 - воспитывать интерес и любовь к народному творчеству, к танцевальному искусству;
 - формирование в учениках танцевальных знаний и умений на основе данной программы;
 - развитие художественного и эстетического вкуса, творческого потенциала;
 - воспитание культурного человека;
- воспитывать у детей трудолюбия, любви ко всем.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	дата	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	27.05.2025	Азбука музыкального движения	30 мин	5 мин	25 мин
2	28.05.2025	Азбука классического танца	30мин	5 мин	25 мин
3	29.05.2025	Ритмические упражнения на ориентировку в пространстве. Игра «Я – герой любимой сказки».	30мин	5 мин	25 мин
4	30.05.2025	Ритмико – гимнастические упражнения.	30мин	5 мин	25 мин
5	02.06.2025	фактурной подрисовкой)	30мин	5 мин	25 мин
6	03.06.2025	Ритмические упражнения (основы народного танца)	30мин	5 мин	25 мин
7	04.06.2025	Ритмические упражнения (основы классического танца)	30мин	5 мин	25 мин
8	05.06.2025	Ритмико-гимнастические упражнения.	30мин	5 мин	25 мин
9	06.06.2025	Дыхательная гимнастика	30мин	5 мин	25 мин
10	09.06.2025	Спортивная аэробика	30мин	5 мин	25мин
11	10.06.2025	Стретчинг (растяжка)	30мин	5 мин	25 мин
12	11.06.2025	Танцевальная импровизация	30мин	5 мин	25 мин
13	16.06.2025	Танцы народов мира (история танца)	30мин	5 мин	25 мин
14	17.06.2025	Танцевально-ритмическая гимнастика	30мин	5 мин	25 мин
15	18.06.2025	Танцевально-ритмическая гимнастика	30мин	5 мин	25 мин
		ИТОГО:	7.00 ч.	1, 10 ч.	5.50 ч

4. Содержание программы

1. Вводное занятие:

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

2. Азбука классического танца:

- Позиции ног
- Позиции рук
- Батман
- Плие
- музыкальный размер
- темп
- характер музыки

Знакомство с основами классического танца, хореографической терминологией.

Изменение позиции рук и ног. Plie, Port de bra, Releve, Battemen, Grand plie, Rond de jambe, основные движения «Allegro», расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса.

3. Ритмические упражнения:

Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- выделения хлопками акцента и ритма
- отчёт такта и определения затактового построения
- прослушивание и простейший анализ музыки
- что такое интервал
- что такое бытовой шаг

- что такое танцевальный шаг
- марш на месте, вокруг себя влево, вправо, в темпе и ритме музыки
- фигурная маршировка с перестроением: из круга в колонны, в шеренги, в круг и т. д.

Акцентировать на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте.

Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках классического и народного танца.

Использование музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

4. Танцы народов мира.

Цикл бесед и практических занятий знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные шаги - танго, вальс, полька, краковяк.

Народные танцы - русские народные, украинские танцы.

Особенности восточного танца.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века - чарльстон, рок - н - ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

5. Эстрадно-танцевальный экзерсис.

Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность.

- Упражнения на координацию движений
Согласование движения с размерами и темпом музыкального сопровождения.
Умение правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой.
- Упражнения на расслабление мышц
Напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Умение владеть своим телом.
- Упражнения на развитие гибкости
Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.
- Танцевальные упражнения
Необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений развивает двигательную память и внимание.

5. Ожидаемый результат

учащийся должен овладеть рядом знаний и навыков:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя осанку;
- иметь навык лёгкого шага с носка на пятку;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- знать позиции рук, ног уметь правильно использовать и исполнять изученные движения освоить положение «бокком к станку»;
- уметь открыть и закрыть руки;
- правильно делать присядочные движения в русском танце.

Литература

- Тарасов Н. И. Классический танец. М., 1971.
- Захаров Р. Сочинение танца. М., «Искусство», 1989.
- Васильева-Рождественская М. В. Историка – бытовой танец. М., «Искусство», 1963.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2001.
- Ивановский Н. П. Бальный танец 16 – 18 вв. М.-Л., 1948.
- Бажонкин А. В. Народные танцы Горьковской области. Волго-Вятское