МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАЛИПЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



**Дополнительная общеобразовательная программа**

**Танцевальный кружок-«Планета детства»**

Срок реализации программы: 1год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Направление: художественно- эстетическое

Уровень: базовый

Руководитель: педагог дополнительного образования Травникова Л.А.

2023 год

|  |  |
| --- | --- |

***Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Планета детства»***

**Пояснительная записка**

     Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Планета детства» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор  Г. А.  Колодницкий.

     Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего школьного возраста.

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

**Цель программы:**  развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- учить учащихся  красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;

- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

      Программа разработана для учащихся 1-4 классов и рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в комнате детских инициатив. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

   **Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности -**долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда  и творчества** - уважение  к  труду,  творчество  и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы**  основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

    **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**программы**

**Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

-развитие   танцевальных навыков.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:(Универсальные Учебные Действия)*

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

     *Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

    *Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

-  правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|       1 | Ритмика |                   5 |
|       2 | Элементы классического танца |                   3 |
|       3 | Элементы русского народного танца |                   3 |
|       4 | Элементы национального танца |                   2 |
|  5 | Постановочно – репетиционная работа |  21 |
|        |  |                    |
|  | Итого |                  34 |

**Структура занятия: 1 час**

Поклон  - приветствие

1 часть (10 мин.) - разминка, комплекс ритмической гимнастики

2 часть (10-15 мин.) – элементы классического, народного танца, бального танца, упражнения на темпоритм, ориентировку в пространстве

3 часть (10-15 мин.) – этюды на развитие двигательной активности, музыкально-танцевальные игры

4 часть разучивание танца

Поклон – прощание

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Организационная работа | Комплектование групп, знакомство с учениками, Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с детьми. Объяснить детям цели занятий и основные требования по безопасному поведению во время занятий. |
| Разминка | Ходьба обыкновенная по кругуБег, высоко поднимая колениПриседания на пружинке по 6-ой позиции,Приседания с разворотом корпусаНаклоны головы и корпуса  в разных направленияхПрыжки на 2- ногах на месте по 6 позицииПрыжки на корточкахПодготовка к подскокамВыпады в стороны |
| Элементы классического, народного экзерсиса | ПоклонПодготовительная позиция рук3, 6, естественная позиция ног |
| Темпоритм | Музыкальный размер 4/4, считать по 4, выражать хлопками, наклонами головы, хлопки все вместе, по линиям, по парам |
| Ориентировка в пространстве | Линия, колонка. |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Листопад», «Дождь в лесу»Танцевальные образы: - птички, листочки, капельки. |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Ниточка и иголочка», «Осень спросим», «Пузырь», «Машинист» |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Ходьба на месте на полупальцах и на пятках, бег откидывая колени назадХодьба, не отрывая ноги от полаПриседание, чередуя с вытягиваниемПрыжки на 2-х ногах с продвижением в разных направлениях |
| Элементы классического экзерсиса | Варианты port de bras, плие, релеве |
| Упражнения на темпоритм | Музыкальный размер 4/4, хлопок на 1 долю, индивидуальное исполнение |
| Ориентировка в пространстве | Повторение понятий колонка, линия. Круг (сужение, расширение), пары, тройки. Свободное размещение по залу с последующим возвращением. |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Пушинка», «Листопад», «Дождь в лесу»Танцевальные образы:Листок, пушинка, капелька, солнечный зайчик. |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Мы идем с тобой по кругу», «Расставь посты», «Молекулы», «Светофор» |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег вынося колени впередПриседание, чередуя с вытягиваниемПрыжки с выставлением ног вперед |
| Элементы классического экзерсиса | Батман тандю вперед, в сторону, port de bras, плие, релеве по 6 позиции |
| Упражнения на темпоритм | Музыкальный размер ¾, по парам, по линиям |
| Ориентировка в пространстве | Построение в колонны по 1, 2, 3Диагонали. Различение право-лево, вперед - назад |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Цветочки распускаются», «Бабочки, пчелы, стрекозы»Танцевальные образы: цветочки распускаются, пробиваются сквозь землю, их поливает дождик, светит солнце, бабочки, пчелы, стрекозы перелетают с цветка на цветок, пьют нектар, весело кружатся |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Если нравится тебе», «Вперед 4 шага», «Как живешь?» «Мишенька, покажи», «Пяточка-носочек» |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, перекаты,бег на месте и в повороте,круговые движения коленями«гармошка»Приседание, чередуя с вытягиваниемПрыжки  с продвижением, в поворотеПоднимание (опускание) плечей в сочетании с подниманием (опусканием) стопРастяжки |
| Элементы классического экзерсиса | Повторение 1, 6 позиции ног, разучивание 3 позиции; Релеве по всем позициям, деми плие  и гранд плие по  3 позиции, |
| Упражнения на темпоритм | Ритмический рисунок 4/4 и 2/4 хлопками |
| Ориентировка в пространстве | «Змейка», «спираль», диагонали |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Снегопад, волна, праздникТанцевальные образы:Снежинки, вода, конфетти, фейерверк, воздушные шары.«Елочка», «Как кот хозяйничал» |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Солнышко лучистое», «Дракончик-рок»»,«Запрещенное движение», «Паровозик новогодний» |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Высокие прыжки из полного приседания, мелкие частые прыжкиПрыжки с поджатыми и вытянутыми ногамиНаклоны корпуса в разных направлениях, «самолеты»Растяжки,ВыпадыУпражнения для спины – «Лодочка» |
| Элементы классического экзерсиса | Релеве с плие, положение корпуса анфас, прыжок тан леве соте |
| Упражнения на темпоритм | Знакомство с понятием затакт, различные варианты хлопковых комбинаций |
| Ориентировка в пространстве | Понятие по ходу движения танца, противПовороты по 45, 90 |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Зайчата в лесу», «Кот и мыши»,Танцевальные образы: зайчата, лиса, волк, мыши, кот, |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы |  «Лыжню», «Мы повесим шарики», «Мы пойдем сейчас налево», «Паровозик новогодний» |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Круговые вращения рук на каждый шагПриседания на полупальцах по 6, 2 позицииВысокие прыжки из полного приседания Широкий бег, Бег, высоко поднимая колениРастяжкиВыпады |
| Элементы классического, народного экзерсиса | Положение корпуса эпальман круазе, знакомство с точками класса, шаг польки, галоп, пордебра |
| Темпоритм | Определение характера музыки: вяло, энергично, весело -грустно, торжественно – приземлено, различные варианты хлопковых комбинаций |
| Ориентировка в пространстве | «Ручеек», «змейка», «спираль»Повторение круг, колонка, линияПовороты 45, 90, 180, 360 – «держим точку» |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Море», «Метель»Танцевальные образы:Водоросли, рыбки, морская звезда, чайка, парусник, ветерок, снежинка – пуржинка. |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Кот и мыши», «», «Лыжню», «Расставь посты» |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Приседания на полупальцах, отрывая пятки от пола в чередовании с подьемом на полупальцах,Ходьба на корточкахПрыжки на корточках «Елочка», «гармошка»,Плавные движения рук, «переливание меда»Круговые движения бедрами и коленямиПрыжки на 2х ногах с продвижением,  |
| Элементы классического экзерсиса | Разучивание классического, народного поклона, шаг полонеза, шаг польки, галоп вперед, прыжки |
| Упражнения на темпоритм | Знакомство с понятием темп, ритмический рисунок, различные варианты хлопковых комбинаций |
| Ориентировка в пространстве | Линия, колонка, круг (сужение, расширение), «змейка», «ручеек» - повторение.2 концентрических круга |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Птичий базар», «в лесу» «Старик Хоттабыч»Танцевальные образы:Птицы, дикие животные: заяц, лиса, медведь, олень, восточные красавицы и старики Хоттабычи |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Покажи, мишутка», «Розовая пантера», «Стоп!» |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Наклоны головы в разных направлениях и ритмическ. рисункахКомбинации шагов на полупальцах и пяткахПерескокиПрыжки на 1 и 2-х ногах,Прыжки, раскрывая ноги в стороныПрыжки с поджатыми и вытянутыми ногамиНаклоны корпуса, чередуя ракурсы |
| Элементы классического экзерсиса | Прыжки тан леве сотэ по 6, 2 позиции, прыжки с поджатыми ногами, повторение поз – круазе, эфасэ |
| Упражнения на темпоритм | различные варианты хлопковых комбинаций |
| Ориентировка в пространстве | Повторение ранее изученного |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Утята на прогулке», «Весна-красна» Танцевальные образы:Утята, цветочки, бабочки, жаворонки |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Расставь посты», «Повтори движение», «Стоп!», «Молекулы» |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Прыжки на корточках высокиепрыжки из полного приседанияЧередование больших и маленьких прыжков Прыжки, раскрывая ноги в стороныБег откидывая колени назад,Широкий бегБег вынося колени вперед («Лошадки») |
| Элементы классического экзерсиса | Повторение и закрепление ранее изученного |
| Упражнения на темпоритм | Различные варианты хлопковых комбинаций |
| Ориентировка в пространстве | Повторение и закрепление ранее изученного |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения |  «4 стихии»Танцевальные образы: огонь, вода, воздух, земля |
| Музыкально-танцевальные игры и танцы | «Дракончик-рок»», «Лягушки и цапли», «Стоп!» |