

**Пояснительная записка**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

  Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

  Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки. Восприятие музыки в танец активно, что побуждает к танцевальному действию.

Программа «Родничок» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочных занятий. Программа является основой занятий танцевальной студии. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, руководитель кружка, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.   
Программа направлена на развитие творческих способностей ребёнка в области познания искусства танца.

Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

**Цель программы:**

* формирование духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства;
* научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры*.*

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

**В области хореографии:**

* расширять знания в области современного хореографического искусства;
* способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
* формировать умение понимать «язык» движений, их красоту.

**В области воспитания:**

* содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
* развивать чувства гармонии, чувства ритма;
* совершенствовать нравственно- эстетические, духовные и физические потребности.

**В области физической подготовки:**

* развивать гибкость, координацию движений;
* развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
* укреплять физическое и психологическое здоровье.

**Основные формы проведения занятий:**

* обучающее занятие;
* тренировочное занятие;
* коллективно – творческое занятие;
* контрольное занятие;
* индивидуальное занятие;
* музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

**Способы обучения:**

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степен6и подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.

На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Программа рассчитана** на 68 занятий

**Возраст детей:** младшая группа (7-10 лет)

старшая группа (11-14 лет)

**Регулярность занятий:** младшая группа - 1 час в неделю

старшая группа -1 час в неделю

**Время занятий:** суббота с 11.00-12.30

**Срок реализации программы**: 3 года

**На первом году** обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания.

Особенностью обучения **2-го года обучения** является включение в программу знаний по музыке, урок ритмики. Музыка для детей и подростков становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед детьми иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки. Второй год обучения рассчитан на детей прошедших курс первого года обучения и для вновь прибывших.

За **2 года обучения** дети приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данный урок раскроет способности ребенка, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

На **3 году обучения** обучающимся интересно узнать о новых танцевальных направлениях, популярных танцевальных групп. Программа 3 обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства.

**Прогнозируемые результаты**

Танцевальная студия «Родничок» содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «счет», и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом учащиеся должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

**Список литературы**

1. Лисицкая Т.С. Хореография и танец [текст] /Т.С.Лисицкая. - М, 1998.-с.18-42.
2. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий/авт.-сост. Н.А.Белибихина, Л.А.Королева. - Волгоград: Учитель, 2009. -с.35-46.
3. Детский музыкальный театр: программы, разработки занятий, рекомендации /авт.-сост. Е.Х.Афанасенко и др. - Волгоград: Учитель, 2009. - с.76-98.

**Первый год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018-2019 учебный год

младшая группа (7-10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Проведение инструктажа по технике безопасности. Вводное занятие. Беседа о танце. | 1 |
| 2 | Танцевальная разминка.Работа над постановкой корпуса. | 1 |
| 3 | Танцевальная разминка на середине зала. Постановка рук, ног. Растяжка. | 1 |
| 4 | Танцевальная разминка на середине зала. Ирга «Разойдись – становись» (построение в шеренгу, колонну, круг). | 1 |
| 5 | Танцевальная разминка на середине зала. Ознакомление с видами ходьбы: приставной шаг. Подскоки. | 1 |
| 6 | Танцевальная разминка на середине зала. Подскоки с продвижением, ковырялочка с подскоками. | 1 |
| 7 | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок. | 1 |
| 8 | Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Кто ушёл?», «Заряд бодрости» | 1 |
| 9 | Постановка танца «хорошее настроение». | 1 |
| 10 | Работа над постановкой танца. Отработка движений. | 1 |
| 11 | Отработка основных движений. Растяжка. | 1 |
| 12 | Отработка всего танца. | 1 |
| 13 | Танцевальная импровизация. | 1 |
| 14 | Постановка танца «Звонкие колокольчики». | 1 |
| 15 | Разучивание движений к танцу. Подготовка к новогодним мероприятиям. | 1 |
| 16 | Соединение движений к танцу воедино. | 1 |
| 17 | Танцевальная разминка на середине зала. Растяжка. | 1 |
| 18 | Портерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Растяжка. | 1 |
| 19 | Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Растяжка. | 1 |
| 20 | Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Растяжка. | 1 |
| 21 | Постановка танца «Свеча». | 1 |
| 22 | Танцевальная разминка на середине зала.Работа над постановкой танца. | 1 |
| 23 | Постановочная работа. Соединение выученных движений в одну картину танца. | 1 |
| 24 | Подготовка танца «Вдохновение». | 1 |
| 25 | Постановочная работа | 1 |
| 26 | Отработка всего танца. | 1 |
| 27 | Портерная гимнастика. Разучивание современных движений. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка чёткости и ритмичности движений. | 1 |
| 28 | Импровизация. Пластические этюды. | 1 |
| 29 | Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца «Катюша». | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 31 | Разучивание танца к последнему звонку. | 1 |
| 32 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 33 | Отработка движений, связок. | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. | 1 |

**Второй год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2019-2020 учебный год

младшая группа (7-10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Повторение танцев первого года обучения. | 1 |
| 3 | Разучивание разминки. Повторение танца «Хорошее настроение». Подготовка ко Дню учителя. | 1 |
| 4 | Разминка. Упражнения на «квадрате». Повторение танца «Дети солнца». Отработка движений. | 1 |
| 5 | Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Растяжка. Игры с детьми. | 1 |
| 6 | Постановка танца «Зонтики». | 1 |
| 7 | Работа над постановкой танца. Отработка рисунка танца. | 1 |
| 8 | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 |
| 9 | Отработка основных движений танца. Растяжка на полу. | 1 |
| 10 | Отработка всего танца. | 1 |
| 11 | Упражнения на формирование осанки. Положение корпуса. Растяжка. | 1 |
| 12 | Разминка. Упражнения на развитие координации. Растяжка. | 1 |
| 13 | Разучивание элементов народного танца. Русский бег. | 1 |
| 14 | Постановка танца «Калинка». | 1 |
| 15 | Разучивание движений к танцу. | 1 |
| 16 | Постановочная работа. | 1 |
| 17 | Отработка ритмичности и слаженности танца. | 1 |
| 18 | Отработка всего танца. | 1 |
| 19 | Репетиция танца «Калинка». Подготовка к концерту «Вечер встречи с выпускниками». | 1 |
| 20 | Постановка танца «Малявка» к празднику 8 марта. Прослушивание музыки. | 1 |
| 21 | Постановочная работа. | 1 |
| 22 | Отработка движений под счёт. | 1 |
| 23 | Отработка всего танца. | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие мышц спины. Растяжка. | 1 |
| 25 | Импровизация с предметом. Растяжка. | 1 |
| 26 | Творческое задание «музыка мне подсказала». | 1 |
| 27 | Упражнения на развитие устойчивости. | 1 |
| 28 | Постановка танца «Последний звонок». | 1 |
| 29 | Постановка танца, прослушивание музыки. | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 31 | Отработка движений, связок. | 1 |
| 32 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 33 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. | 1 |

**Третий год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020-2021 учебный год

младшая группа (7-10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 |
| 2 | Повторение танцев второго года обучения. | 1 |
| 3 | Разучивание разминки. Повторение танца «Зонтики». Подготовка ко Дню учителя. | 1 |
| 4 | Разминка. Упражнения на «квадрате». Повторение танца «Малявка». Отработка движений. | 1 |
| 5 | Танцевальный шаг. Положение корпуса. | 1 |
| 6 | Постановка танца «Варись кашка»». | 1 |
| 7 | Работа над постановкой танца. Отработка рисунка танца. | 1 |
| 8 | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 |
| 9 | Отработка основных движений танца. Растяжка на полу. | 1 |
| 10 | Отработка всего танца. | 1 |
| 11 | Комбинация «Галоп со сменой». Танцевальный бег с вытянутой стопой. Растяжка. | 1 |
| 12 | Разминка. Упражнения на развитие координации. Растяжка. | 1 |
| 13 | Разучивание элементов народного танца –«ковырялочка». | 1 |
| 14 | Постановка танца «»Веселый пляс». | 1 |
| 15 | Разучивание движений к танцу. | 1 |
| 16 | Постановочная работа. | 1 |
| 17 | Отработка ритмичности и слаженности танца. | 1 |
| 18 | Отработка всего танца | 1 |
| 19 | Репетиция танца «Калинка». Подготовка к концерту «Вечер встречи с выпускниками» | 1 |
| 20 | Постановка танца «Вальс цветов» к празднику 8 марта. Прослушивание музыки. | 1 |
| 21 | Постановочная работа. | 1 |
| 22 | Отработка движений под счёт. | 1 |
| 23 | Отработка всего танца. | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие мышц спины. Растяжка. | 1 |
| 25 | Импровизация с предметом (на выбор). Растяжка. | 1 |
| 26 | Творческое задание «музыка мне подсказала» | 1 |
| 27 | Упражнения на развитие устойчивости. | 1 |
| 28 | Постановка флешмоба. | 1 |
| 29 | Постановка танца, прослушивание музыки. | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 31 | Отработка движений, связок. | 1 |
| 32 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 33 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. | 1 |

**Первый год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018-2019 учебный год

старшая группа (11-14 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Проведение инструктажа по технике безопасности. Вводное занятие. Беседа о танце. | 1 |
| 2 | Работа над постановкой тела (осанка, руки, ноги). Растяжка на ковриках. | 1 |
| 3 | Танцевальная разминка на середине зала. Ознакомление с позициями ног, рук. Растяжка. | 1 |
| 4 | Танцевальная разминка на середине зала. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка, «топотушки», хороводный шаг. Растяжка. | 1 |
| 5 | Танцевальная разминка на середине зала. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и вперед. Растяжка. | 1 |
| 6 | Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц». | 1 |
| 7 | Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Встреча эмоций». Растяжка. | 1 |
| 8 | Постановка танца «Наше время». | 1 |
| 9 | Работа над постановкой танца, отработка движений. Растяжка. | 1 |
| 10 | Отработка всего танца. | 1 |
| 11 | Танцевальная импровизация. | 1 |
| 12 | Постановка танца «Вьюга». | 1 |
| 13 | Разучивание движений к танцу «Вьюга». Подготовка к новогодним мероприятиям. | 1 |
| 14 | Соединение движений к танцу воедино. | 1 |
| 15 | Танцевальная разминка на середине зала. Партерная гимнастика. Растяжка. | 1 |
| 16 | Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты. | 1 |
| 17 | Положение рук в паре: «лодочка», «рука в руке». Повороты в паре. | 1 |
| 18 | Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, голоп, подскоки. | 1 |
| 19 | Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Подготовка ко Дню защитников Отечества. Постановка танца «Вперёд, Россия!». | 1 |
| 20 | Танцевальная разминка на середине зала. Работа над постановкой танца. | 1 |
| 21 | Соединение выученных движений в одну картину танца. | 1 |
| 22 | Подготовка танца «Матрёшки» к празднику 8 марта. | 1 |
| 23 | Постановочная работа. | 1 |
| 24 | Отработка всего танца. | 1 |
| 25 | Танцевальная разминка на середине зала. Растяжка. | 1 |
| 26 | Импровизация. Пластические этюды. | 1 |
| 27 | Классический тренаж. Разучивание отдельных элеиентов, движений. Соединение и постановка современного танца «Салют». | 1 |
| 28 | Отработка движений, связок. | 1 |
| 29 | Разучивание танца к последнему звонку. | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 31 | Отработка движений, связок | 1 |
| 32 | Повторение разученных танцев. Повторение разученных танцев | 1 |
| 33 | Танцевальная разминка на середине зала. | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. |  |

**Второй год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2019-2020 учебный год

старшая группа (11-14 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Повторение танцев первого года обучения. | 1 |
| 3 | Разучивание разминки. Повторение танца «Наше время». Подготовка ко Дню учителя. | 1 |
| 4 | Разминка. Упражнения на координацию. Повторение танца «Дети солнца». Отработка движений. | 1 |
| 5 | Портерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Растяжка. | 1 |
| 6 | Постановка танца «Рок-н-ролл». | 1 |
| 7 | Работа над постановкой танца. Отработка рисунка танца. | 1 |
| 8 | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 |
| 9 | Отработка основных движений танца. Растяжка на полу. | 1 |
| 10 | Отработка всего танца. | 1 |
| 11 | Упражнения на формирование осанки. Положение корпуса. Растяжка. | 1 |
| 12 | Разминка. Упражнения на развитие координации. Растяжка. | 1 |
| 13 | Разучивание элементов народного танца. Дробные выстукивания. | 1 |
| 14 | Постановка танца «Русский перепляс». | 1 |
| 15 | Разучивание движений к танцу. | 1 |
| 16 | Постановочная работа. | 1 |
| 17 | Отработка ритмичности и слаженности танца. | 1 |
| 18 | Отработка всего танца. | 1 |
| 19 | Репетиция танца «Рок-н-ролл». Подготовка к концерту «Вечер встречи с выпускниками». | 1 |
| 20 | Постановка танца «Хип-хоп» к празднику 8 марта. Прослушивание музыки. | 1 |
| 21 | Постановочная работа. | 1 |
| 22 | Отработка движений под счёт. | 1 |
| 23 | Отработка всего танца. | 1 |
| 24 | Разминка. Упражнения на развитие мышц спины. Растяжка. | 1 |
| 25 | Изобразительность в танце «повадки животных», «характер животных». Растяжка. | 1 |
| 26 | Разминка. Партерный экзерсис: упражнение на натяжение и расслабление мышц тела. Растяжка. | 1 |
| 27 | Разминка по диагонали. Упражнения на развитие устойчивости. | 1 |
| 28 | Постановка танца «Прощай школа». | 1 |
| 29 | Постановка танца, прослушивание музыки. | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца. | 1 |
| 31 | Отработка движений, связок. | 1 |
| 32 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 33 | Повторение разученных танцев. | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. | 1 |

**Третий год обучения**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020-2021 учебный год

старшая группа (11-14 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Повторение танцев второго года обучения. | 1 |
| 3 | Разучивание разминки. Повторение танца «Рок-н-ролл». Подготовка ко Дню учителя. | 1 |
| 4 | Разминка. Упражнения на координацию. Повторение танца «Хип-хоп». Отработка движений. | 1 |
| 5 | Портерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Растяжка. | 1 |
| 6 | Постановка танца «Девка по саду ходила». | 1 |
| 7 | Работа над постановкой танца. Отработка рисунка танца. | 1 |
| 8 | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 |
| 9 | Отработка основных движений танца. Растяжка на полу. | 1 |
| 10 | Отработка всего танца. | 1 |
| 11 | Упражнения на формирование осанки. Положение корпуса. Растяжка. | 1 |
| 12 | Разминка. Постановка корпуса по позициям. Растяжка. | 1 |
| 13 | Разучивание элементов народного танца. Хороводный шаг. | 1 |
| 14 | Постановка танца «Лебёдушка». | 1 |
| 15 | Разучивание движений к танцу. | 1 |
| 16 | Постановочная работа. | 1 |
| 17 | Отработка ритмичности и слаженности танца. | 1 |
| 18 | Отработка всего танца. | 1 |
| 19 | Репетиция хоровода «Лебёдушка». Подготовка к концерту «Вечер встречи с выпускниками». | 1 |
| 20 | Постановка танца «Пульс» к празднику 8 марта. Прослушивание музыки. | 1 |
| 21 | Постановочная работа. | 1 |
| 22 | Отработка движений под счёт. | 1 |
| 23 | Отработка всего танца. | 1 |
| 24 | Разминка. Упражнения на развитие мышц спины. Растяжка. | 1 |
| 25 | Позировки «Необычные фотографии». Растяжка. | 1 |
| 26 | Разминка. Партерный экзерсис: упражнение на натяжение и расслабление мышц тела. Растяжка. | 1 |
| 27 | Разминка по диагонали. Танцевальная импровизация под заданную музыку. | 1 |
| 28 | Постановка флешмоба. | 1 |
| 29 | Постановка танца, прослушивание музыки | 1 |
| 30 | Отработка элементов танца | 1 |
| 31 | Отработка движений, связок | 1 |
| 32 | Повторение разученных танцев | 1 |
| 33 | Повторение разученных танцев | 1 |
| 34 | Завершающее организационное занятие. | 1 |