

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Гимназия №12 имени Г.Р. Державина"

Рассмотрена и согласована  
На заседании кафедры  
Протокол № 1  
28.08.2023г.



Утверждена  
приказом № 168/2 от 29.08.23г.  
Директор  
Н.П. Черемисина

Принята на методическом  
Совете гимназии  
Протокол № 1  
29.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Реверанс»  
(стартовый уровень)  
Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования,  
Васюта Алена Игоревна

Тамбов, 2023

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для преподавателей дополнительного образования и рассчитана на 1 год. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Автор не ставит своей целью натренировать пары для участия в рейтинговых и международных танцевальных конкурсах. Целью является открытие перед учащимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, обучение элементарным основам танца, т.е. создание фундамента для более серьёзного увлечения.

Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выразить различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

### **Цель программы:**

Научить передавать характер музыки через пластику движений.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

### Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;
- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

### Воспитательные:

- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;
- Воспитание культуры поведения и общения.

Программа рассчитана на (2 часа в неделю).

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы, зачётные занятия).

Основными принципами в освоении данной программы являются принципы «от простого к сложному», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно. Если элементы сложны, то их изучение может занимать 2-3 занятия. На каждом занятии проводится разминка, и повторяются изученные элементы.

На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

В результате освоения программы дети должны

**знать:**

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

**уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

**имеют возможность**

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Светлый, просторный класс
2. Спортивная форма и обувь
3. Музыкальный центр
4. Компьютер
5. Диски с записями танцевальных движений
6. Музыкальные диски

**Содержание курса**

- *Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.*

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и

полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.*
- *Конкурсные занятия* проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.
- *Зачётные занятия* проводятся в целях самоконтроля и контроля.
- *Итоговое занятие* проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема	Количество часов.		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Повторение изученного	8	2	6
3	Позиции рук и ног	4	1	3
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	6	2	4
5	Танец На день учителя	20	6	4
6	Танец На день матери	2	-	2
7	Танец На Новый год	12	2	1
8	Русский народный танец	24	8	6
9	Танец На 9 мая	12	4	8
10	Танец На последний звонок	12	4	1
11	Вальс	10	4	6
12	Танец с шарами	14	6	2
13	Танец с цветами	14	6	3
11	Выступление	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>18</b>

## Календарно – тематический план (2ч. в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	<b>Вводное занятие:</b> знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	2		
2	Вводная беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Круг- символ солнца. Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Игры.	8		
3	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.). Игры.	2		
4	Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).	2		

5	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	6		
6	Танец «Маме». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	20		
7	Русский народный танец.	24		
8	Русский народный танец. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп. Игры.	4		
9	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2		
10	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах. Игры.	4		
11	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.	4		
12	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	2		
13	Дробные выстукивания. Вращения. Игры.	2		
14	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	2		
15	Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2		
16	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	2		
17	Танец «Солнышко». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы.	12		
18	Танец «Музыкальный». Осн. Шаги. Шассе-проход. Поворот под рукой. Повороты в теневую позицию и обратно. Раскручивание и закручивание по руке. Выход в позицию л.к л.	12		
19	Полька. Галоп, хлопушки по одному и в парах. Каблучные. «Раскрылись-закрылись». Три шага – галоп, точка. Два шага – разошлись, сошлись, вправо, влево. Повороты на подскоках. Поворот в паре и по одному.	12		
20	Вальс. Балансе. Перемена по одному и в паре. Правый и левый повороты. Спин-поворот. Каблучный поворот.	10		

	Повороты под рукой.			
21	Танец с цветами.	14		
22	Танец с шарами	14		
23	Выступление.	4		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

### Методическое обеспечение программы.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии



следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие строится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

### **1) Принцип деятельности**

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

### **2) Принцип креативности**

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

### **3) Принцип непрерывности образования и воспитания**

4) осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

### **Методы занятий:**

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

### **Структура занятий**

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)

### 3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

#### **Список литературы:**

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
6. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год