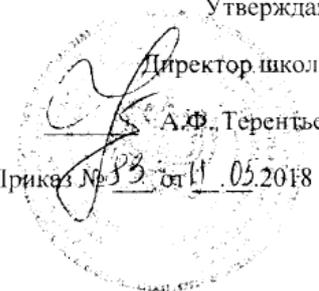


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПЕТРУНЬ»

«ПЕТРУНЬ СИКТСА ШÖР ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛÖДАН СЪÖМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

Утверждаю  
Директор школы  
А.Ф. Терентьев  
Приказ № 33 от 11.05.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа

«Солнышко»

Направление: художественно-эстетическое

6 – 11 лет

Срок реализации программы 4 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Артеева П.М.

2018 г.

## **Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Солнышко» реализуется в форме кружка.**

### **I. Планируемые результаты**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

*У обучающегося будут сформированы:*

##### **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:**

- 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;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

###### **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 получат возможность научиться:**

- 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.

**Предполагаемый результат:** В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешно.

### **II. Содержание программы.**

## **Содержание тем 1 года обучения**

### **Организационное занятие – 1 час**

Теория. Внешний вид и форма одежды для занятий. Цели и задачи объединения на первый год обучения.

### **Азбука музыкального движения 5 часов**

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

Практика. Упражнения для развития техники танца. Основные упражнения из программы классического танца. Ритмические упражнения, упражнения для координации, ориентировки в пространстве. Упражнения у станка. Положения ног (1.2.3.4. и 6 –я) Поклоны (без рук и с руками). Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Полуприседания по 1-ой, 2-ой, 3-й позициям, позднее – полное приседание (плие). Выдвижение ног в сторону, вперед, в сторону и назад. Подъем на полупальцы: в первом полугодии – лицом к станку; во втором – держась одной рукой за станок. Перегибание корпуса в сторону (влево, вправо) и назад (лицом к станку). Прыжки по 6-ой позиции. Танцевальные шаги: с носка на пятку в образцах оленя, лисы, медведя, зайца и т.д. Музыкально-пространственные движения: и маршировка в темпе, ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо и влево; повороты на месте; продвижение с прыжком вправо и влево, бегом вокруг, следить за расстоянием друг между другом. Фигурная маршировка перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; звездочка. Танцевальные шаги: сноска на пятку, в образах оленя, лисы, зайца и птицы и т.д.

### **Элементы классического танца – 23 часа**

Теория. Знакомство с метром 2/4, 3/4, 4/4.. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Специфика танцевального шага и бега. Положения ног и рук. Внимание и музыкальное восприятие. Ритм.

Практика. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и хлопках. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Положения ног (1.2.3.4.5 и 6-я) Поклоны (без рук и руками). Подготовительное движение руки (перепарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Полуприседания по 1-ой, 2 – ой, 3 – й позициям, позднее- полное приседание (плие). Выдвижение ноги в сторону, вперед по 1-ой позиции; во втором полугодии с 3- й позиции во всех направлениях (батман тандю). Маленький бросок ноги (батман тандю плие) по 1-ой позиции, позднее по 3-ей позиции вперед, в сторону и назад. Подъем на полупальцы: в первом полугодии – лицом к станку; во втором – держась одной рукой за станок. Перегибание корпуса в сторону (влево и вправо) и назад (лицом к станку) Прыжки по 6-ой позиции. Упражнения на середине. Положения рук (семь позиций). Упражнения для рук и головы (порт де брас). Прыжки (с двух ног на две вверх) сауте. Ритмические упражнения. Движения в различных темпах.

### **Элементы народного танца - 7 часов**

Теория. Сюжеты и темпы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в народных танцах.

Практика. Упражнения для развития техники народного танца (характерный экзерсис). Полное и полуприседание по 1-ой и 6-ой позициям. Выдвижение ноги (носок, каблук, носок 3-ей позиции). Разучивание отдельно в каждом направлении. Подготовка к

веревочке. Переступание. Полуприседание, полуприсядки и присядки, разножки (для мальчиков). Хлопушки упражнения на середине. Элементы русского танца: ход с подскоком, танцевальные шаги с продвижением вперед и назад; гармошка; тройной притоп; переменный шаг; простая веревочка, припадание; ковырялочка без подскока, с переступанием; танцевальный шаг. Элементы белорусского танца: па польки, боковой галоп, трясучка (вправо и влево); кружение в паре; подскоки в паре; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-ой позиции.

#### **Элементы эстрадного танца.- 7 часов**

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила и логика перестроения и з одних рисунков в другие, логика повторов вправо и влево . Такт и затакт. Практика. Упражнения для развития логики танца. Ритмические упражнения, упражнения координации, ориентировки в пространстве.

#### **Постановочная работа 11 часов**

Теория. Народные танцы: русские, белорусские и т. д. Отличительная особенность бальных танцев, позиций ног.

Практика: Постановка игровых, народных танцев и т.д. . Разучивание бальных танцев: полька, полонез (по усмотрению педагога) . Элементы танца. Ходьба разного характера (бодрая спокойная, в легком ритмическом беге, подскоках), закрепление умения двигаться, соблюдение дистанции. Танцевальные шаги: с носка на пятку в образа оленя, лисы, медведя, зайца, птицы и т.д.

#### **Воспитательная работа 4 часа**

Практика . Викторины, календарные праздники, утренники. Отчетный концерт. День именинника , чаепития и т.д., проводимые в каникулярное время

#### **Репетиционная работа – 10 часов**

Практика. Отработка танцев.

#### **Работа по звеньям – 5 часов**

Практика . Работа с отстающими, с солистами. Отработка сложных движений.

#### **Итоговое занятие 1 час.**

Практика. Подведение итогов за год. Награждение занимающихся.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **1. Организационное занятие – 1 час**

Теория. Внешний вид и форма одежды для занятий. Режим работы. Правила поведения на занятиях. Задачи на новый учебный год.

#### **2. Азбука музыкального движения – 2 часа**

Теория. Мелодия и движение. Темп. Ритм. Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо и влево. Так и затакт.

Практика. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки. Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно. Из

колонны в шеренгу, звездочка, продвижение с прыжком вправо и влево; бег по кругу и т.д. Соблюдение дистанции друг между другом.

### **3. Элементы классического танца – 6 часов.**

Теория. Основные правила движения у станка. Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда.

Практика. Повторение упражнений у станка первого года обучения в более ускоренном темпе.

*Упражнения у станка.* Полное приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей позициям лицом к станку, держась одной рукой за станок. Батман тандю с 3-ей позиции, позднее с 5-ой вперед, в сторону и назад. Батман тандю жете - натянутые движения с броском из 1-ой позиции. Круг ногой слитно (ронд де жамб партер) – лицом к станку, держась одной рукой за станок. Размер  $\frac{3}{4}$ . Батман тандю пике – натянутые движения ноги, колющий бросок. Батман девелеппе с 3-ей позиции – во всех направлениях (держась одной рукой за станок) на 45 и 90 градусов. Большой бросок (гранд батман) во всех направлениях на 90 градусов и выше. Прыжки: лицом к станку по 6-ой позиции, шажман де пье по 3-ей позиции, соте – по всем позициям.

*Упражнения на середине.* Выдвижение ноги в позах croise и effase вперед и назад. Упражнения для рук и для корпуса с наклоном вперед и назад. Прыжки с переменной ног с 3-ей позиции.

### **4. Элементы народного танца – 11 часов.**

Теория. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки. Ходы русских, украинских, молдавских, коми и других народов танцев. Открытые и закрытые свободные позиции ног. Настроение и характер русского танца (задорный. Озорной дух соревнования).

Практика. Народно-характерные упражнения у станка, на середине, подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные, присядки для мальчиков, хлопучки), основные координации и характерные рисунки. Ходы русских, украинских, молдавских, коми и др.

*Упражнения у станка.* Плие и деми плие по всем позициям. Выдвижение ноги (носок, каблук, носок) с приседанием, оставляя рабочую ногу на каблуке. Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (во всех направлениях). Змейка ординарная. Ударный батман фраппе. Веребочка с притопом. Прыжки по 3-ей, позднее по 5-ой позициям. Моталочка.

*Упражнения на середине.* Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног. Дробушки, дробь – мелкая, непрерывная с ординарным ударом каблука на месте и с продвижением. Подготовка к ключу, ключ. Веребочка. Припадание – на месте, с продвижением в сторону и с поворотом. Моталочка. Ковырялочка. Для мальчиков: хлопучки (ординарные) – в ладоши, по бедру, по колену. Для мальчиков – полная присядка.

Элементы украинского танца. Па де баск (простой на носочки, на каблуки). Бег. Моталочка простая с притопом (на 8 и 4), с переступанием.

### **5. Элементы эстрадного танца – 13 часов.**

Теория. Амплитуда движения рук и ног, фиксация позиций в руках, изолированная работа корпуса. Грация.

Практика. Упражнения для туловища. Разновидности шагов, скачков, прыжков. Стиль робот.

## **6. Постановочная работа – 18 часов.**

Практика. Соединение танцевальных движений в сюжетные танцы.

Элементы танцев, намеченных к постановке. Постановки на темы из школьной жизни, игровые танцы. Разучивание балльных танцев: полонез, сиртаки, русский лирический, сударушка на усмотрение педагога.

## **7. Репетиционная работа – 10 часов.**

Практика. Отработка танцев, движений.

## **8. Работа по звеньям – 8 часов.**

Практика. Работа с отстающими, с солистами. Отработка сложных движений.

## **9. Воспитательные мероприятия – 6 часов.**

Практика. Викторины, календарные праздники, утренники, отчетный концерт, День именинника, чаепития и т.д., проводимые в каникулярное время.

## **10. Итоговое занятие – 1 час**

Практика. Подведение итогов. Награждение занимающихся.

## **Содержание тем 3 года обучения**

### **Организационное занятие – 1 час**

Теория . Внешний вид и форма одежды для занятий Т.Б. на занятиях, вЦДТ. Задачи на новый учебный год.

### **Азбука музыкального движения – 1 час**

Теория. Темповые обозначения: адажио, аллегро, анданте.

### **Элементы классического танца – 11 часов**

Теория. Обобщение полученных навыков. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков.

Практика . Упражнения у станка. ( Классический экзерсис) Плие по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям.. Батман тандю с 5-ой позиции во всех направлениях (постепенно усложняя). Батман фраппе на 45 градусов во всех направлениях , позднее дубль фраппе. Батман фондю на 45 градусов во всех направлениях.Флик- фляк на 45 градусов во всех направлениях. Батман девелеппе. Гранд батман на 90 градусов выше. Сотеню ( лицом к станку по 5-ой позиции) Соте ( прыжки по позиции) Шанжман де пье ( прыжки по 5-ой позиции с переменной ног ). Упражнения на середине. Упражнения для рук и корпуса (port de bras) Па де буре. Шанжман де пьеи(( прыжки по 5-ой позиции с переменной ног ).

### **Элементы народного танца – 16 часов**

Теория. Происхождение вальса, различные стили . Народный костюм и музыка. Ритмы. Характер движения народных танцев. Характер женских и мужских танцев.

Практика. Дробушки. Вращения. Элементы народных танцев намеченных к постановке. Элементы историко- бытовых танцев. Повторение изученных элементов в более быстром темпе и внесколько более сложном ритмическом рисунке.

#### **Элементы эстрадного танца - 8 часов**

Теория. Современная пластика и ритмы. Массовые современные танцы.

Практика. Движения современной ритмопластики: волна руками, волна туловищами. Упражнения для туловища. Дискогимнастика: шаги, подскоки и прыжки.

#### **Постановочная работа 15 часов**

Практика.

Элементы танцевальных движений в сюжетных танцах.

#### **Репетиционная работа - 12 часов**

Практика в репетиционной работе. Отработка танцевальных движений и танцев.

#### **Работа по звеньям - 5 часов**

Практика. Работа с отстающими, с солистами.

#### **Воспитательная работа - 5 часов**

Практика. Викторины, календарные праздники, вечера. Отчетный концерт. День именинника чаепитие и т.д., проводимые в каникулярное время.

#### **Итоговое занятие - 2 часа.**

Практика . Подведение итогов за год. Награждение занимающихся.

### **Содержание тем 4 года обучения.**

#### **1. Организационное занятие – 1 час**

Теория. Внешний вид и форма одежды для занятий. Техника безопасности. Режим работы. Правила поведения на занятиях. Задачи на новый учебный год.

#### **2. Элементы классического танца – 11 часов.**

Теория. Культура движения рук – выразительность, эстетика рисунка переходов рук из одного положения в другое. Законы общей координации.

Практика. Упражнения у станка (классический экзерсис). Деми и грант плие по 1,2,3 и 5 позициям, держась за станок одной рукой. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ . Батман тандю жете пике. Ронд де жамб партер ан деон и ан дедан (слитно). Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Батман дубль фραπε – движением с двойным ударом . Батман девелоппе. Релеве лян – во всех направлениях. Упражнения для укрепления подъема стопы ( исходное положение – гранд плие) упражнения на середине. Повторение упражнений изученных у станка с разнообразными комбинациями. Пор де бра 1.2.3. Па балансе – раскачивающееся движение. Перегибы корпуса в сторону. ( по свободной первой позиции)

### **Элементы народного танца - 31 час.**

Теория. История народных танцев России и зарубежья. Отличительные особенности танцевальных движений.

Практика. Упражнения для развития техники народного танца. Народно – характерные упражнения у станка, на середине . Народные движения. *Упражнения у станка*. Деми и гранд плие с руками. Батман тандю жете во всех направлениях – по 5 позиции, добавляются выстукивающие движения. Батман девелоппе – с разворотом бедра и подниманием на полупальцы. Па тортье двойной. Флик-фляк по всем направлениям. Круговой большой батман – гранд ронд де жамб. *Упражнения на середине*. Элементы русского танца. Дробушки, боковая дробь с продвижением, упражнения на выстукивание. Разучивание разновидностей веревочки. Для мальчиков: разновидности присядки с руками. Вращение . Движение рук: переходы плавные и резкие в различные положения. Элементы танцев других народов.

### **Элементы эстрадного танца - 25 часов**

Практика. Календарные праздники, тематические вечера, отчетный концерт, чаепития и т.д.

#### **Работа по звеньям - 4 часа**

Практика. Работа с отстающими, с солистами. Отработка сложных движений.

#### **Итоговое занятие – 1 час.**

Практика. Подведение итогов. Награждение занимающихся.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Танцевальный зал (теплое, светлое помещение), оборудованный станками, зеркалами;
2. Материально-техническое обеспечение (музыкальный центр, аудио и видео кассеты);
3. Костюмы для занятий: для девочек – легкая юбочка, футболка, «велосипедки»; для мальчиков – футболка, трико или шорты;
4. Обувь – специальные тапочки, носки. На занятия по народному танцу – обычная обувь с невысоким каблуком.

Чтобы дети могли овладеть знаниями и умениями, приобрели навык, в обучении используются словесные методы – рассказ, объяснение, беседа, работа с книгами и журналами; наглядные методы – демонстрация наглядных пособий, наблюдение; практические методы – упражнение, учебно-практические работы, творческие работы занимающихся. Основной вид работы – практический.

### **III. Тематический план.**

Занятия в каждой группе проводятся в зависимости от возраста

Год обучения	Возраст детей	Количество занимающихся	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Недельная нагрузка, час	Всего часов
--------------	---------------	-------------------------	--	-----------------------------	-------------------------	-------------

1	6-7	11	30	2	1	74
2	8-9	10	30	2	1	76
3	9-10	12	45	2	1 ч. 30 мин	76
4	10-12	11	45	3	2 ч. 15 мин	113

### 1 год обучения

2 занятия в неделю по 30 минут

№	Тема , раздел курса	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	
2	Азбука музыкального движения	1	4
3	Элементы классического танца	2	21
4	Элементы народного танца	1	6
5	Элементы эстрадного танца	1	6
6	Постановочная работа	1	10
7	Воспитательная работа		4
8	Репетиционная работа		10
9	Работа по звеньям		5
10	Итоговое занятие		1
	<b>Всего - 74</b>	<b>7</b>	<b>67</b>

### 2 год обучения

2 занятия в неделю по 30 минут

№	Тема , раздел курса	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	
2	Азбука музыкального движения	1	1
3	Элементы классического танца	1	5
4	Элементы народного танца	1	10
5	Элементы эстрадного танца	1	12
6	Постановочная работа		18
7	Репетиционная работа		10
8	Работа по звеньям		8
9	Воспитательное мероприятие		6
10	Итоговое занятие		1
	<b>Всего 76</b>	<b>5</b>	<b>71</b>

### 3 год обучения

2 занятия в неделю, всего 76 часов

№	Тема , раздел курса	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	
2	Азбука музыкального движения	1	
3	Элементы классического танца	1	10
4	Элементы народного танца	1	15
5	Элементы эстрадного танца	1	7
6	Постановочная работа		15
7	Репетиционная работа		12
8	Работа по звеньям		5

9	Воспитательная работа		5
10	Итоговое занятие		2
	<b>Всего 76</b>	<b>5</b>	<b>71</b>

**4 год обучения**  
**3 часа в неделю**

№	Тема , раздел курса	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	
3	Элементы классического танца	1	10
4	Элементы народного танца	1	30
5	Элементы эстрадного танца		25
6	Постановочная работа		20
7	Воспитательная работа		10
8	Репетиционная работа		10
9	Работа по звеньям		4
10	Итоговое занятие		1
	<b>Всего - 113</b>	<b>3</b>	<b>110</b>

#### **IV. Форма контроля и промежуточной аттестации.**

Оценка качества реализации программы танцевального кружка включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться технические зачёты, контрольные просмотры. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока или экзамена. Контрольный урок проходит в виде практического показа пройденного. Прямыми критериями оценки результатов реализации данной учебной программы являются выступления детей, как местные (на базе школы), так и районные.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся специальные тесты:

1. выполнение характерного движения;
2. исполнение дробушек в паре, группе и по одному;
3. упражнения у станка (классический экзерсис);
4. характерный экзерсис (упражнения для развития техники народного танца).

Итоговый контроль:

1. Контрольные занятия.
2. Показательные выступления.

Отчетный концерт.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются детьми.

Косвенными критериями служат: создание коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах танцевального творчества, выбрать приоритетное направление и максимально реализоваться в нем.

## **V. Литература.**

1. Ваганова А.Я. « Основы классического танца» С.Пб.: « Лань» , 2000г
2. Васильева – Рождественская М. « Историко-бытовой танец» М. : Советская Россия . 1978 г
3. Журнал «Современные эстрадные танцы» . 2003 г
4. Устинова Т.М. «Русские танцы . Сюжетные танцы. «Советская Россия» 1971 г.
5. Программы для внешкольных учреждений . М. «Просвещение» 1981 г
6. Белякова Т. Н. Фигура. Грация. Осанка. М. «Просвещение» 1978
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей , Ростов – на Дону, «Феникс» 2003 г
- 8 Интернет- ресурсы
9. СД.
- 10 Барышникова Т. «Азбука. Хореографии. Текст» М. « Айрис- пресс», 2000 г
- 11 Ковалько В.И. «Школа физкультминуток 1- 4 классы». ВАКО 2009 г
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей» учеб- мет пособие . М. «ВЛАДОС» 2008 г