Частное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Епархиальное особое учреждение
детско-юношеский центр Православной культуры «Умиление»

Рассмотрено
на заседании учебно-
методического совета
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «25» 08 2022г.

Принята
на педагогическом совете
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «29» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
неральный директор
ОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
Умиление»
А.М.Савиничева
риказ № 01-09/13
«29» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народный танец» художественной направленности

Возраст обучающихся 8 – 11 лет
Срок реализации 1 год.

Составитель: педагог
дополнительного образования
Малькевич Виталий Владимирович

Заплавное 2022

Пояснительная записка

Программа разработана на основе авторской программы «Ритмика и бальные танцы» Е.И. Мошковой «Программы для общеобразовательных учреждений», Москва «Просвещение» 1997г.

Данная рабочая программа предназначена для преподавателей дополнительного образования и рассчитана на 1 год. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Целью является открытие перед обучающимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства. 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 выражать 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:

Духовно-нравственное развитие личности посредством изучения мужской традиционной пляски и народного танца.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и общения основанной на духовно-нравственных принципах.

Программа рассчитана на **134** часа (4 часа в неделю).

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

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 года 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.

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 движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- 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.

Содержание курса

- *Введение. Понятие об основах русского танца.*

В научной литературе существует много подходов к классификации русских народных танцев. Некоторые исследователи подразделяют их в зависимости от песен, под которые они исполняется, по количеству исполнителей, в соответствии с рисунком танца, по движениям в танце. В основу классификации могут быть положены и трудовые процессы, по названию персонажа, изображённого в танце. Известный хореограф, фольклорист, народная артистка России Т. А. Устинова наряду с хороводами и кадрилями выделяет пляски-импровизации и игровые танцы. Исследователь русского народного танца, создатель школы русского народного танца, народный артист России А. А. Климов классифицирует русский народный танец по жанровому принципу, выделяя хороводы и пляски, которые, в свою очередь, подразделяет на виды. Этот подход считается наиболее целесообразным. За основу классификации русских народных танцев берётся их хореографическая структура. Русский народный танец делится на хороводы (в том числе круговые, орнаментальные, игровые) и танки (иногда танок считается подвидом хоровода), пляски (одиночная женская и мужская пляска, парная пляска, групповая традиционная пляска, массовый пляс) и переплясы (мужской,

женский, смешанный, групповой), кадрили (включая более поздние по происхождению виды танцев – ланце и польку).

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

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.*
- *Основы народного танца.*
- Русский народный танец – русское народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного или постановочного сценического танца. Движения в некоторых танцах имитировали движения животных и птиц, в других – отражали трудовые процессы (посев, жатва, ткачество). Первоначальный танец, как и песня, выполнял магическую роль, поэтому в календарно-обрядовых танцах сохранилось много архаичных черт. Русский народный танец, в зависимости от местности, исполняется по-своему. На Севере – степенно, величаво. В Центральной части – то спокойно и лирично, то живо и весело. На Юге – задорно, с удалью. Вместе с тем существуют и общие черты русского народного танца, обусловленные в немалой степени характером народа. Мужской танец отличают необыкновенная жизнерадостность, юмор, размах, уважительное отношение к партнерам.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

- *Основы мужской пляски.*

Русская пляска: Пляски или плясовые – это ранние обрядовые, а сейчас – бытовые танцы. Танец представляет собой движения, которые с каждым тактом становятся все более разнообразными, что является характерной особенностью пляски. Пляска – наиболее распространённый и любимый сейчас импровизационный жанр народного танца. В каждом регионе России существует свой, местный тип пляски. Плясовые фигуры – коленца – очень разнообразны. Участники пляски свободно используют их по своему усмотрению. Нет регламентированного передвижения танцоров по плясовому полю: каждый мог занять то место, которое ему хотелось. Наиболее распространённые, устоявшиеся виды русской пляски: одиночная (сольная) пляска, парная пляска, перепляс, массовый пляс и групповая традиционная пляска. В групповой пляске может участвовать много людей, но чаще её состав ограничивается сравнительно небольшой группой исполнителей, в некоторых случаях групповая пляска имеет постоянный состав исполнителей. Перепляс – это соревнование в виртуозности движений, в силе, ловкости, выносливости, изобретательности, показ характера исполнителя, демонстрация виртуозности исполнения движений – колен. Его исполнение носит импровизационный характер.

Практическая работа: освоение движений пляски; индивидуальная работа с учениками.

1. **Проходки или шаги.**
   Шаги с притопами, «Шаркун». «В три ноги», Шаг с подбивкой, Шаг со скольжением, «Ёлочка», «Гармошка», «Припадания».
2. **Дробушки и хлопушки.**
   «Притоп», «Точка», «Молоточки», Притоп-на каблук, «В три ножки», («тринашки»), «Дробь хромого», «Дробь с подскоком», Дробь с голубцом, «Коник», «Тройка», «Четверка», Дробь с точками.
   Хлопушки бывают: одиночные, двойные, тройные и комбинированные.
3. Хлопки по голенищам, Хлопки по бедрам, Шаги с хлопушками, Хлопки в проходке, Хлопушки с подскоком.
4. **Узоры или коленца.**
   «Веревочка», «Ножницы» («Крест»), «Переплет», «Сбивка», «Ковырялочка», «Моталочка», «Маятник», «Загребание», Шарканье с притопом, «Циркуль», Треугольник.
5. **Трюки или акробатические элементы.**
6. Присядка на месте, присядка в проходке, «Крокодил», «Мячик», «Закладка», «Подсечка», присядка в повороте с выносом ноги в сторону, «Разножка».

- *Танцевальные этюды.*

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 танца; индивидуальная работа с учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров.*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в народном танце. Отработка танца. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

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.

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 стоится на игре.)

- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)

- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

- принцип наглядности (практический показ движений.)

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

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. Наглядный (личный показ педагога);
3. Практический (демонстрация формируемых навыков выполнения 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.

Форма аттестации

Способы определения результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ
3. Мониторинг

В программу заложены **этапы педагогического контроля:**

промежуточный контроль осуществляется по полугодиям, в форме **контрольного занятия** внутри объединения.

Итоговый контроль осуществляется по результатам года обучения в форме **контрольного занятия.**

Педагог осуществляет оценку личностного и творческого роста, учитывая выступление обучающихся в конкурсах и фестивалях (городских, региональных, всероссийских), в составе концертной группы.

Оценка освоения программного материала

Усвоения программного материала детьми, и развитие других качеств обучающихся определяются по трем уровням:

- **высокий уровень** – программный материал усвоен обучающимся полностью, точное знание терминологии и правил исполнения танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в хореографическом коллективе, техника исполнения высокая, владение навыками сольного исполнения танцевального номера, имеются высокие достижения (победы в международных, всероссийских, областных конкурсах детского творчества);

- **средний уровень -** неполное владение теоретическими знаниями, недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций, с точки зрения музыкальности, координации движений, умение работать в хореографическом коллективе**,** у техника исполнения низкая, участвует в фестивалях и конкурсах детского творчества на уровне образовательного учреждения, города;

- **низкий уровень** – слабое усвоение теоретического программного материала, техника исполнения низкая, недостаточное владение навыками работы в хореографическом коллективе, частичный ввод в репертуар ансамбля, участвует в концерте на уровне коллектива.

ФИО _____ Возраст_____
Объединение_____группа_____

Критерий оценивания.	**Баллы (от 1 до 5-ти) Самооценка учащегося**	**Баллы (от 1 до 5-ти) Оценка педагогом**
*Уровень физической подготовки		
Импровизация		
Оценивание танцевальных связок для составления индивидуальных композиций.		
Оценивание танцевальных связок для составления коллективных (синхронных) композиций.		
Качество выполненной танцевальной связки, выступления в концертах, фестивалях.		

*Уровень физической подготовки оценивается по выполненным нормативам на (силу, выносливость, гибкость, скорость, ловкость) в соответствии с возрастом

6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Неотъемлемой частью образовательного процесса и педагогической деятельности является контроль.

Основной целью контроля является определение качества усвоения учащимися изучаемого материала. В процессе контроля происходит окончательное осмысление, систематизация и обобщение приобретенных знаний. Контрольно – оценочная деятельность побуждает учащихся своевременно и старательно выполнять задания, стимулирует их к самостоятельной деятельности, предупреждает пробелы в знаниях, способствует выявлению путей повышения эффективности обучения.

Основная функция контроля состоит в том, что он позволяет выявить пробелы и недостатки в знаниях и умениях учащихся, помогает установить соответствие и недостатки в знаниях и умениях учащихся, помогает установить соответствие достигнутого

учащимися уровня овладения изучаемого материала принятыми нормами.

С этой целью проводится контрольные занятия в середине и в конце учебного года.

В работе педагогов дополнительного образования используется 3 вида контроля:

Предварительный (входной) контроль – проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать учебно-тематический план и программу, определить направление и формы индивидуальной работы, то есть получить необходимую информацию для анализа и совершенствования образовательной программы.

Текущий контроль должен определять степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, обеспечить ритмичность и организованность учебной работы, своевременно выявить отстающих, а так же опережающих обучения с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучения. Получение сведений для совершенствования педагогом программы методик обучения.

На всех ступенях обучения проводится мониторинг образовательных результатов на основе диагностики, по основным параметрам и критериям, которые соответствуют трем уровням.

Параметры и критерии	**1 уровень элементарный**	**2 уровень базовый**	**3 уровень высокий/ творческий**
1. Теоретическая подготовка: - танцевальные термины (перевод)	не знает перевода, работает по подсказке; знает термины и их перевод на 50%	отвечает, иногда по подсказке; знает перевод до 80% терминов	хорошо знает все танцевальные термины, их перевод, может помогать учащимся
- правила исполнения движений	знает большинство (до 50-80%); не может применить самостоятельно	отвечает по подсказке, применяет не всегда	хорошо знает все правила исполнения и их применение
2. Практическая подготовка - умения и навыки, техника исполнения движений у станка , на середине, по диагонали и др. видам деятельности	умения и навыки сформированы слабо, работает под счет педагога и только под руководством педагога, не владеет танцевальной техникой.	сформированы умения, работает в основном самостоятельно, но в технике исполнения возможна коррекция педагога	может работать и работает самостоятельно, владеет навыками, танцевальной техникой, применяет свои знания, консультирует других уч-ся
- связь движений с музыкой	нарушен ритмический рисунок; не слышит начало и конец музыкальной фразы	владеет не в полной мере , иногда допускает ритмические ошибки и вступает по подсказке.	четкое соединение музыки и движений
3. Артистичность - эмоциональная выразительность	не владеет умениями и навыками выразительности, сильный мышечный зажим	исполнение без эмоционального подъема	исполнение с вдохновением, на эмоциональном уровне

Все результаты заносятся в таблицу:

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Теоритическая подготовка		Практическая подготовка		Артистичность	Коммуникабельность
		Танц. термины	Правила исполнения движений	Техника исполнения	Связь движений с музыкой	Эмоц. выразительность	

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Богданов, Г. Урок русского народного танца. – М.: Просвещение, 1995.- 150 с.
4. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
5. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии. -М.: Искусство, 1964. -367 с.
6. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). -М.: ВЛАДОС, 2004. - 207 с.
7. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). - М.: ВЛАДОС, 2002. - 207 с.
8. Климов, А. Основы русского танца. - М.: Искусство, 1994. - 270 с.
9. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
10. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
11. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
12. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
13. Стуколкина, Н. М. Уроки характерного танца. - М.: Всероссийское театральное общество, 1972. - 399 с.
14. Танцы – начальный курс. – М., 2001
15. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
16. Ткаченко, Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967. - 654 с.
17. Устинова, Т. А. Русские танцы. - М.; Молодая гвардия, 1955. -261 с.
18. Хореографическое искусство: методика и практика (научно- методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год
19. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
20. Школа танцев для юных. – СПб., 2003