

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 7»
г. Щекино Тульской области

Согласована

Заместитель

директора по УВР

_____ Баранова С.Н.

29 августа 2022г.

Утверждаю

Директор

_____ Л.Н. Сидоркина

приказ №97

от 01 сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Хореография»

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Олейник Ю.Б.

(педагог дополнительного образования)

г. Щекино
2022 год

Пояснительная записка

Программа имеет художественную направленность и направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений классического танца с занятиями гимнастикой (экзерсис на полу). Такая организация учебного процесса формирует танцевальную культуру, чувство ритма, творческие способности и одновременно позволяет совершенствовать физическую подготовленность, форму и выносливость.

Направленность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт художественную направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Рабочая программа обучения хореографии помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики и разработана на основе:

1. Образовательной программы – «В Санкт-Петербурге танцевальным ассамблеям быть!» Социально-гуманитарная направленность (2016)

2. Образовательной программы «В мире хореографии танца». Программа стала Лауреатом VII Всероссийского конкурса авторских образовательных программ. *Социально-гуманитарная направленность (2016)*

3. Образовательной программы – «Магия ритма, танца и пластики». *Социально-гуманитарная направленность (2016)*

Педагоги ДО ГОУ СОШ № 138 - Антонина Юрьевна и Алексей Александрович Юрасовы. Категория высшая. Образование – гуманитарное высшее.

Актуальность программы

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально- организованное движение. Особенность искусства

танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний

мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень **актуальна** в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Регулярные занятия танцами способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. Дополнительная образовательная программа «Хореография» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Настоящая программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать чёткие решения в нестандартных ситуациях. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

Дети, занимающиеся танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;

- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению хореографии дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия хореографией помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по хореографии, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

Цели программы:

Цель: Развитие художественно-творческих способностей детей средствами танца, с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.
- Дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- Сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат обучающихся.

Развивающие:

- Развить элементарные пространственные представления, ориентацию обучающихся в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;
- развить репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление,

самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;

- развить основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;

- развить природные физические данные.

Воспитательные:

- Сформировать и совершенствовать межличностное общение («исполнитель - педагог», «участник - ансамбль» (коллектив)).
- Снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца.

- Воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.

- Развить навыки работы в коллективе.

- Воспитать интерес к хореографическому искусству

Задачи программы:

- Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

- Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

- Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.

- Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.

- Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

- Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

- Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения хореографии рассчитана на детей возраста 13-17 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание. Учитывая разные психофизические особенности детей от 13 до 17 лет, усвоение практически одинаковых тем по хореографии идет по-

разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме, старшие подростки не только являются членами кружка, но и ведут активную волонтерскую работу в рамках кружка и вне его.

Сроки реализации программы

Программа «Хореография» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

обучение базовым элементам джаза, аэробики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Формы и режим занятий

Численность ребят в группе – 30 человек.

Занятия по программе проходят в трех группах:

1 группа (8 класс)- среда 15.00-15.45

2 группа (9 класс)- пятница 15.00-15.45

3 группа (10-11 класс)- суббота 12.20-13.05

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

Формы занятий

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

Предметные:

-устойчивый интерес к хореографии, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

-освоение одного танцевального направлений как духовного опыта поколений;

-знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Личностные:

-развитие художественного вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

-реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

-позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей

Метапредметные:

-являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

-сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между разными танцами;

-работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

-умение участвовать в танцевальной жизни класса и школы, продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий хореографией у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети подходящего возраста и любой комплекции.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят один раз в несколько месяцев.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения по программе «Хореография» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

Учебный план

Вводное занятие. Правила техники безопасности.	4		4	тест
2.	Партерный экзерсис.	2	8	10

3.	Азбука Классического танца.	6	14	20
4.	Элементы Историко- бытового, Бального танца.	4	14	18
5.	Элементы народного танца (стилизация).	6	14	20
6.	Эстрадные, Современные танцы.	6	14	20
7.	Этюды, ритмические и образные танцы(импровизация).	4	10	14
8.	Урок повторения.	2	10	12
9.	Постановочная и		18	18

	репетиционная работа.			
10.	Концертная деятельность/Открытые уроки.		8	8
11.	Всего теории и практики:			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
I год	1 сентября		36	36	1 раз в неделю по часу

Содержание обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю партерный экзерсиса. Задачи на учебный год.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в элементы историко-бытового танца.

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

-знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

9. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Календарно – тематическое планирование

1 группа

№ п\п	Темазанятий	Кол-вочасов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	По плану	По факту	
1	Первичный инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1				
2	Партерный экзерсис		1			
3	Изучение танца «Румба»		1			
4	Изучение танца «Венский вальс»		1			
5	Изучение Танца «Медленный вальс»		1			
6	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
7	Партерный экзерсис		1			
8	Постановка позиций рук в танце «Румба»-		1			
9	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			
10	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1			
11	Изучение танца «Румба»		1			
12	Изучение танца «Венский вальс»		1			
13	Изучение Танца «Медленный вальс»		1			
14	Партерный экзерсис		1			

15	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
16	Постановка позиций рук в танце «Румба»-		1			
17	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			
18	Партерный экзерсис»		1			
19	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			
20	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1			
21	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1			
22	Выступление на общешкольных мероприятиях («Последний звонок», Выпускной бал). Репетиция		1			
23	Партерный экзерсис		1			
24	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1			
25	Изучение танца «Румба»		1			
26	Партерный экзерсис		1			
27	Изучение танца «Венский вальс»		1			
28	Изучение Танца «Медленный вальс»		1			
29	Партерный экзерсис		1			

30	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
31	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			
32	Партерный экзерсис		1			
33	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1			
34	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			
35	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1			
36	Выступление на общешкольных мероприятиях («Последний звонок», Выпускной бал)		1			

Список литературы

Использованная литература:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 2015
- Циркова Н.П. В мире хореографии. М, 1998.
- Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 2018.
- Горшкова Е.В.Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2020

Методическая литература:

- Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
- Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
- Горшкова Е.В.Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2016

Рекомендуемая литература.

- Кауль Н. Как научиться танцевать. Хореография. М,Феникс, 2021
- Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2015