

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

Согласована

Заместитель

директора по УВР

_____ **Баранова С.Н.**

от 31 августа 2023г.

Утверждаю

Директор

_____ **Л.Н. Сидоркина**

приказ №97

от 1 сентября 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Направленность: Художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Олейник Ю.Б.

(педагог дополнительного образования)

2023 год

Пояснительная записка

Программа имеет художественно-эстетическую 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

Предлагаемая программа «Хореография» имеет художественно-эстетическую направленность, 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.

Актуальность программы

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.

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения хореографии рассчитана на детей возраста 13-17 лет. 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.

Формы и режим занятий

Численность ребят в группе – 30 человек.

Занятия по программе проходит 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.

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий;
- наличие аппаратуры;
- 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

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.

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 репетиционная работа.		18	18
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
1 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.

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, 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 подростков (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	Тема занятий	Кол-во часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	Первичный инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1		Устная выборочная проверка
2	Партерный экзерсис		1	Наблюдение учителя
3	Изучение танца «Румба»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
4	Изучение танца «Венский вальс»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
5	Изучение Танца «Медленный вальс»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
6	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1	Наблюдение учителя
7	Партерный экзерсис		1	Наблюдение учителя
8	Постановка позиций рук в танце «Румба»		1	Наблюдение учителя
9	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1	Наблюдение учителя
10	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1	самоконтроль

11	Изучение танца «Румба»		1	взаимоконтроль
12	Изучение танца «Венский вальс»		1	самоконтроль
13	Изучение Танца «Медленный вальс»		1	самоконтроль
14	Партерный экзерсис		1	Диктант понятий
15	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1	самоконтроль
16	Постановка позиций рук в танце «Румба»-		1	взаимоконтроль
17	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
18	Партерный экзерсис»		1	самоконтроль
19	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1	Наблюдение учителя
20	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1	самоконтроль
21	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
22	Выступление на общешкольных мероприятиях		1	Участие в концерте
23	Партерный экзерсис		1	самоконтроль
24	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1	Диктант понятий
25	Изучение танца		1	Наблюдение учителя

	«Румба»			
26	Партерный экзерсис		1	Устная выборочная проверка
27	Изучение танца «Венский вальс»		1	взаимоконтроль
28	Изучение Танца «Медленный вальс»		1	Наблюдение учителя
29	Партерный экзерсис		1	взаимоконтроль
30	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1	Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
31	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1	Наблюдение учителя
32	Партерный экзерсис		1	самоконтроль
33	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1	взаимоконтроль
34	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1	Устная выборочная проверка
35	Отработка элементов танца «Венский вальс». Отработка позиций рук в танце «Венский вальс»		1	Наблюдение учителя
36	Выступление на общешкольных мероприятиях («Последний звонок», Выпускной бал)		1	Итоговый контроль- выступление на Последнем звонке
	Всего часов			

Требования к уровню усвоения программ

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Макс. объем программы(в год)		
Общекультурный	1-2года	до 144 час	<p>-формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся;</p> <p>-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственных физическом совершенствовании , формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,укрепление здоровья,а так же на организацию их свободного времени</p>	<p>-освоение прогнозируемых результатов программы;</p> <p>-презентация результатовна уровне образовательной организации</p>

Список литературы

Использованная литература:

- Барышникова Т. Албука хореографии. С.-Петербург, 2015
- Циркова Н.П. В мире хореографии. М, 1998.
- Матяцина 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