

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

Согласована

Заместитель

директора по УВР

_____ Баранова С.Н.

30 августа 2024 г.

Утверждаю

Директор

_____ Л.Н. Сидоркина

приказ от 26.08.2024 г. № 91/2

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Хореография»**

Направленность: Художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Олейник Ю.Б.

(педагог дополнительного образования)

г. Щекино
2024 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 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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2		Тест.
2	Партерный экзерсис.	4		4	Практическая работа
3	Азбука Классического танца.	2	1	1	Практическая работа
4	Элементы Историко-бытового, Бального танца.	3	1	2	Практическая работа
5	Урок повторения.	4	2	2	Практическая работа
6	Постановочная и репетиционная работа.	1		1	Практическая работа
7	Концертная деятельность/Открытые уроки.	1		1	Практическая работа
	ИТОГО:	17	6	11	

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		17	17	1 раз в неделю по часу во втором полугодии

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

1,2,3,4 группа

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	По плану	По факту	
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 «Венский вальс»		1			самоконтроль
12	Партерный экзерсис		1			Диктант понятий
13	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения хореографических движений
14	Инструктаж по ТБ. Партерный экзерсис.		1			самоконтроль
15	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Венский вальс»		1			Наблюдение учителя
16	Отработка элементов танца «Медленный вальс»		1			Фронтальный опрос – опрос о правилах исполнения

						ия хореогра фических движений
17	Выступление на общешкольных мероприятиях («Последний звонок», Выпускной бал)		1			Итоговый контроль- выступле ние на Последне м звонке
	Всего часов	17				

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, нравственно-физическом совершенствовании</p> <p>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