

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа
с. Ольшанка Аркадакского района Саратовской области

«Принято»

На заседании педагогического совета
МБОУ-СОШ с. Ольшанка

Протокол № 1 от
«27» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ-СОШ
с. Ольшанка

Шано - Шапошникова О. В.
Приказ № 73 от «27» 08 2020г.



Дополнительная общеобразовательная программа
по хореографии

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Чередников Константин Сергеевич
учитель МБОУ-СОШ с. Ольшанка
Аркадакского района Саратовской области

Аркадак
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций», Уставом и другими локальными нормативными актами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Ольшанка.

Настоящая программа является адаптированной к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. Образовательная программа по хореографии составлена на основе следующих авторских программ, нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. «Классический танец» автор Певхенен Э.Н, Челябинск 1991г.
2. «Историко-бытовой и современный бальный танец» составитель Бахто С.Е, Москва 1983г.
3. «Народно-сценический танец» автор Борзов А.А, Москва 1987г.
4. «Программа воспитания творческой личности средствами хореографии» авторы Нарская Т.Б, Ивлева Л.Д, Челябинск 1990г.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей, приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Министерства образования и науки России от 11.12.2006г. № 06-1844

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Скромностью, вежливостью, чувством меры обладает не каждый взрослый человек. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правил поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Танец - это источник эстетического удовлетворения. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуется

точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и па.

В танцевальном искусстве красота и совершенство форм неразрывно связано с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы:

- Обучить детей основам хореографии.
- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи:

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

- Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
- Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.
- Сформировать танцевальные знания и умения.
- Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность
- Развить гибкость.
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Методика преподавания в кружках в основе своей опирается на школу хореографического обучения. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Занятия проходят 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 час

Сроки реализации образовательной программы один год. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей обучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками.

На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы эстрадного танца.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

В основе преподавания азбуки музыкального движения, классического, народного, эстрадного танца лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Второй раздел включает элементы классического и эстрадного танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

К концу обучения дети должны знать:

- Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- Приобрести пластику.
- Знать позиции ног и рук классического танца.
- Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).

– Знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).

– Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при духтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).

– Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.

– Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.

– Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.

– Уметь исполнить переменный шаг.

– Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

– Знать правила постановки рук, группировки рук танце

– Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.

– Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере.

– Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

– Иметь навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону),

– Знать положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции.

– Знать характерные движения рук в танцах.

– Различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной).

В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.

2. Текущий, проводится в ходе учебного года.

3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.

4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях. В конце года проходит отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители, население, подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма реализации программы: очная.

Формы организации обучающихся на учебных занятиях: групповая, индивидуально.

Форма проведения учебно-тренировочных занятий: теоретическое, практическое, комбинированное.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития;

Диагностика результатов проводится в виде концертов.

В группы зачисляются обучающиеся в возрасте от 8 до 17 лет, желающие заниматься хореографией, имеющие разрешение врача.

Рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий:

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, (объяснение, рассказ, беседа) практические задания.	Специальная литература, наглядный материал (плакаты, видеозаписи, таблицы, схемы), правила	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Открытый урок.
3.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Выступление на концерте.

4.	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Выступление на концерте..
5.	Тактическая подготовка	Групповые	Словесный, наглядный показ, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Участие в районных конкурсах.
6.	Концертная подготовка.	Групповые	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Спортивный инвентарь	Отчётный концерт.
7.	Психологическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Беседы, упражнения, тренинга		Тестирование, собеседование

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
«Хореография»**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа			

1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
1.2	Азбука музыкального движения	2		2
1.3	Элементы классического танца	7	1	6
1.4	Элементы народно-сценического танца	7	1	6
1.5	Элементы эстрадного танца	7	1	6
1.6	Работа над репертуаром	5	1	4
2.	Сценическое движение.			
2.1	Творческая деятельность.	2		2
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	2		2
3.	Мероприятия воспитательного характера			
3.1	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов	2	-	2
	Итого	35	5	30

Рабочая программа

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде ра боты над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика по ворота вправо и влево. Соотнесенье пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки,)

Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в вы воротной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем дер жась одной рукой, тоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам -

вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

При падение на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. (показ учителя). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.6.: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Оранжевое небо»

Методическое обеспечение: песня «Оранжевое небо»

Раздел 2. Сценическое движение.

Теме 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды.

– Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

– Музыкально-танцевальные игры:

– Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее ?, карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры.

Цель: Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

– Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».

– Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов
Посещение концертов.

Методическое обеспечение

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и

стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Обучающиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Обучающиеся, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ.

Техника безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности на занятиях по хореографии.

Для занятий хореографии танцевальная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.
- Обучающийся должен:
 - иметь коротко стриженные ногти;
 - заходить в танцевальный зал и выполнять упражнения с разрешения учителя;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по хореографии:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий по хореографии:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на танцевальной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику .

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом ;
- при перемещениях исполнение упражнения – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с предметами;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять танцевальный костюм и обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
2. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
3. Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
4. Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
5. Валанова А. «Основы классического танца» М. 1964
6. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975
7. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
8. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981