

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено
на МО классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.19г
Руководитель МО
Егорова Егорова М.А.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Мухортикова О.И.
«30» 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 24»
Нехца Е.Н.
Приказ № 212 от 30.08.19г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Хореография»
Возраст учащихся: 12 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Тапкинова С.И.,
учитель информатики

2019 – 2020 учебный год

ПАСПОРТ
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Хореография»

№	Наименование	Описание
	Образовательное учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №24»
	Название программы	«Хореография»
	Направленность	художественная
	На какой возраст детей рассчитана программа	12 – 18 лет
	Срок реализации:	1 год
	Автор-разработчик, ФИО, должность	Ташкинова С.И., учитель информатики
	Объем программы	17 часов
	Режим занятий	1 раз в 2 недели по 1 часу
	Формы занятий	1) Разработка и составление танца, 2) Выступление на концертах
	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Концерты
	Вид программы	Модифицированная
	Уровень освоения программы	Ознакомительный
	Цель программы	развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка, формирование творческих способностей детей.
	Срок реализации программы	2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа **«Хореография»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной программы внеурочной деятельности **художественной направленности** под редакцией Плаксина – Кныш Н. В. Авторская программа по ритмике для общеобразовательных школ

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказы Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, от 17.12.2010 г. №1897, от 17.05.2012 №413, об утверждении ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 24»
- Образовательной программы МБОУ г Кургана «СОШ №24»
- Учебный план МБОУ г Кургана «СОШ №24» на 2019-2020 учебный год.

Социально – экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребенка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности. В этом и состоит актуальность данной программы.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи

эстетического развития и воспитания детей, что и музыка, танец дает возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество, движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, у детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или переходе с одного движения на другое.

Так как занятия хореографией осуществляются под музыку, необходимо обратить особое внимание на качество ее исполнения. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор детей. Поэтому следует уделять огромное внимание работы педагога с музыкальным материалом.

Процесс обучения хореографическому искусству в основном построена реализации дидактических **принципов**: сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности.

Принцип **сознательности и активности** предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движений. Преподаватель должен стремиться: точно и доступно формулировать музыкально-двигательную задачу, учитывая особенности и возраст детей.

Принцип **наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений с дальнейшим разбором его по частям, демонстрация упражнений, словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники исполнения движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий и т. д.

Принцип **доступности** требует постановки задач перед воспитанниками, соответствующих их силам, постепенно повышая трудность осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных правил: от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Принцип **систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности у детей.

В работе занятий по хореографии применяются традиционные **методы** обучения: использования слова, наглядное восприятие и практическое.

Разработав данную программу, были выведены две основные проблемы, с которыми пришлось столкнуться в процессе обучения:

1. ограничение во времени (1 час в 2 недели);
2. привлечение к занятиям учащихся без учета их способностей и физических возможностей.

Стремясь к максимальной эффективности занятий в условиях ограниченного времени, мною был осуществлен строгий отбор содержания материала. Основными критериями отбора танцевальной лексики послужили возрастные физиологические и психологические особенности детей и уровень влияния этих движений на формирование правильной осанки, развитие координации, воспитание художественно-эстетического вкуса, формирование основ индивидуальной танцевальной культуры на разных этапах обучения.

ЦЕЛЬ:

развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование

национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка, формирование творческих способностей детей.

ЗАДАЧИ:

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.

1. Развитие художественного вкуса.
2. Формирование интереса детей к фольклору, чувства уважения традиций народа.
3. Формирование и развитие детского коллектива.
4. Воспитание таких черт характера, как: самокритичность, самоконтроль, целеустремленность.

ОБУЧАЮЩАЯ.

1. В процессе обучения, у учащихся формируются музыкальность, ритмичность; развиваются танцевальные способности: знание позиций ног и положения рук, элементов народно – сценического танца.

3. Ребята изучают разные по характеру и манере исполнения стили и направления в хореографии.

РАЗВИВАЮЩАЯ.

1. Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов.

2. Развиваются: внимание, память, воображение.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. Еще одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Так же одним из критериев оценки деятельности воспитанников является сам учитель, который может дать правильную оценку деятельности ребят.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Разучивание разминки.	1	1	1
2	Ритмика	1	1	1
3	Классический танец. Элементы бального танца.	4	2	4
4	Народный танец. Элементы русского танца.	5	2	5
5	Элементы современных танцевальных стилей	5		5
6	Гимнастика. Прыжки, вращения	1		1
	Всего:	17	6	17

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия	теория	практика
1		Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Организационная работа. Разучивание поклона.	1	1
2		Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных	1	1
3		Элементы классического танца (деми плие, батман тандю, релеве)	1	1
4		Повторение элементов классического танца (деми плие, батман тандю, релеве)		1
5		Классический тренаж: релеве по 6-й позиции, пор де бра. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. Постановка танца «Вальс».	1	2
6		Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Разучивание танца «Вальс».		1
7		Разучивание танца «Вальс»		1
8-10		Ритмика. Разучивание движений к казачьему танцу.	1	2
11-12		Повторение и закрепление выученных движений к казачьему танцу.	1	2
13-14		Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца		2
15-16		Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля. Разучивание движений к современному танцу. Повторение и отработка выученных танцев.		2
17		Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прыжки, вращения		1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема: Ритмика(2 ч.)

Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Разучивание разминки.

Теория:

1. Характер музыки, темп(подскоки, галоп, разные виды бега), ритм, динамические оттенки в музыке(форте, пиано), характер исполнения(легато, стаккато), длительность звука, такт, фраза, предложение, эмоциональная выразительность.(
2. Строение музыкальной речи(вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы), метроритм(2-4,3-4,4-4)
3. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому и народному экзерсису у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Практика:

1. Поклон. Ходьба. Ходьба под музыку.
2. Ходьба с координацией рук и ног. Ходьба с остановкой.
3. Ходьба с приставным шагом. Ходьба на пятках и на носках, не сгибая колени.
4. Ходьба вперед и назад.
5. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках.
6. Ходьба с движениями рук.
7. Бег. Бег на носках мелкими шагами.
8. Бег с хлопками.
9. Ходьба, подскоки, остановка.
10. Подскоки переменным шагом с продвижением вперед. Упражнения на подскоки.
- 11 Закрепление.

Тема : Элементы классического танца(4 ч.)

Теория:

1. Позиции ног(1,2,3, 4, 5, 6).
2. Позиции рук(1,3,2)

Практика:

1. Demi-plie.

Это упражнение заставляет сдерживать мускулы, приседая, не выпячивать ягодицы, вся фигура более сконцентрирована.

2. Battement tentu.

Это упражнение вырабатывает надёжную и прочную выворотность, чтобы впоследствии, в прыжках, ноги сами при нимали правильную, отчётливую позицию.

3. Port de bras(первое).

4. Port de bras(третье).

Это упражнение лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Руки, ноги и корпус воспитываются в отдельности особыми упражнениями; развивается мускулатура ног, манера держать корпус, но только правильное нахождения своего места для рук завершает художественный облик и дает полную гармонию танцу, голова окончательно отделяет его, дает красоту всему рисунку, а завершает его взгляд.

5. Releve.

6. Закрепление.

Тема: Элементы народного танца(5 ч.)

Теория:

1 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Позиции ног: пять открытых(1,2,3,4,5); пять прямых(1,2,3,4,5): пять свободных и две закрытые(1,2)

2. Позиции рук(1,2,3,)

3. Положения ноги: нога вытянута, нога присогнута, подъем вытянут, подъем сокращен, положение скошенного подъема, нога на ребре стопы, нога на ребре каблука, низкие полупальцы, средние полупальцы, высокие полупальцы, нога на носке.

4. Положения рук: подготовительное, 1 и 2 положение.

5. Положения корпуса: корпус ровный, вперед, назад, в сторону.
6. Положения головы: голова прямо, повернута(вправо, влево), наклонена(вперед, направо или налево), назад.
7. Положения кисти: кисть ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.
8. Направления движения: основные и производные.

Практика:

Упражнения этой темы способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Движение заключается в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются варианты упражнения, включающие в себя сочетания основного движения с другими- полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию и т.д.

Важен практический показ каждого упражнения под музыку. Должен сохраняться единый темп занятия. Объяснения упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Слишком высокий темп проведения занятия, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перезагрузкам тех или иных групп мышц. Для отдыха можно исполнить одно-два танцевальных движения на середине зала. Разнообразие материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат-залог успешного проведения занятия и достижения главной цели.

1.Приседания: полуприседания .

2.Приседания: полные приседания.

3.Закрепление.

Приседания вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4, 6/8.

Эти упражнения подготавливают учащихся к освоению прыжковых движений.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей (5 ч.)

Теория:

1.Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

Практика:

Занятия начинаются с освоенных изолированных движений, после чего переходят к их координации «от простого к сложному». Постепенно в занятии вводятся танцевальные комбинации с использованием хорошо усвоенных элементов.

Танцевальные комбинации:

1.Полуприседание

2.Четвертные повороты

3.Икс

4.Пружинка

5.Скольжение

6.Перека

7.Челнок

8.Затем заучивается танцевальная разминка, которая передает гибкость суставам и мышцам, улучшает кровообращение и дыхание, повышает тонус мышц всего тела, улучшает осанку.

9.Закрепление.

Тема : Гимнастика. (1ч.)

Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прыжки, вращения

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Плаксина – Кныш Н. В. Авторская программа по ритмике для общеобразовательных школ Тула -1998.
2. Бальные танцы. – М.: Мин. Культуры РСФСР. Центр. Дом народного творчества им. Н. К. Крупской, 1960.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца»
5. Костровицкая В. «Школа современного танца».