

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8»
(МОУ «ООШ № 8»)
«Өкмыс класса 8 № школа» муниципальнӧй велӧдан учреждение

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
На заседании школьного МО учителей предметов естественно-научного цикла	Заместитель директора	Директор МОУ «ООШ № 8»
Руководитель МО Панюкова К.И	О.В.Сенькина	Е.Р.Кириченко
Протокол № __1__ от «30» августа 2023г.	«30» августа 2023г.	«30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа по хореографии**

«Динамика»

Направленность: художественная

Уровень программы - ознакомительный

Для учащихся: 7 – 10 лет

Срок обучения: 4 год

г. СЫКТЫВКАР

2023

Пояснительная записка

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

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Хореография является одним из необходимых составляющих музыкального - эстетического образования детей. Приобщая подрастающее поколение к богатству и многообразию танцевального и музыкального творчества. Дает возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Духовное возвышение, вызванное стремлением как можно точнее выразить мысль, заложенную в музыкальном произведении, при помощи художественного движения, в процессе погружения в мир прекрасного оказывает облагораживающее, положительное воздействие на личность ребенка в целом. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка. Систематические занятия танцем способствуют укреплению его здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы, учат координировать свои движения и владеть своим телом. Особая ценность танца заключается как раз в том, что физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются в единое целое. При этом понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве. Большое влияние занятия хореографией оказывают на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

Рабочая программа дополнительного образования по хореографии разработана на основе программы «Художественное движение», автора И.Е. Кулагиной, с учётом требований ФГОС общего образования.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет организовать внеурочную деятельность учащихся, направленную на развитие личности, способной к самоорганизации и саморегуляции, с целью решения жизненных задач – через занятия ритмической гимнастикой. Программа дает возможность получить качественные результаты всех трех уровней, согласно требованиям ФГОС.

Цель: гармоничное развитие учащегося средствами музыкально - двигательной культуры. Научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

Задачи:

- **Обучающие** – научить владеть своим телом, координации движения, ориентации в пространстве.
- **Воспитательные** – воспитание настойчивости, силы воли, художественного вкуса, активной жизненной позиции, толерантности, гуманизма, умению работать в сотрудничестве.
- **Развивающие** – развитие выносливости, художественного воображения, ассоциативной памяти, творческих способностей, любви к музыкально – танцевальному искусству.

Для достижения цели соблюдаются основные **принципы обучения**:

Принцип гуманистической направленности; предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

Принцип особенности психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;

Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

В танцевальном кружке дети занимаются вне зависимости от их танцевальных данных. В содержании программы заложен такой материал, который доступен для освоения любому ребенку. Впоследствии уже я сама осуществляю дифференцированный подход кучащимся и варьирую уровень сложности элементов, давая каждому проявить свои способности. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления (классический танец, народнохарактерный танец, современный танец), этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психической подготовки. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Основная задача научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

Для школьников 7-10 лет важен игровой момент в занятиях, но в программе так же разработаны упражнения, где усилена художественная основа занятий за счет привлечения классической музыки.

Атмосфера на занятиях - свободное общение педагога с учениками и непременно шутка, юмор, смех. Важно создать на уроке атмосферу творчества, в которой каждый ребёнок смог бы раскрепоститься и раскрыть себя. Программа реализуется через деятельность занятий дополнительного образования «Динамика».

Набор обучающихся в группы свободный.

Состав детей в группах постоянный.

Возраст обучающихся 7-11 лет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий.

Работа на занятиях кружка может носить как групповой, так и индивидуальный характер, формы занятий – групповые, индивидуальные, парные.

Формы контроля.

Показ этюдов, демонстрация движений, комплексов. Выступление на школьных и внешкольных мероприятиях, защита творческих работ.

Методы.

Объяснительно-иллюстративный, проектирование, использование ИКТ.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, коврики, мультимедийная система.
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка)
- •Музыкальное сопровождение (компьютер, музыкальный центр)

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература для обучающихся:

- 1.Журналы «Искусство». Подшивка за 1998-2007гг.
- 2.Журналы «Балет». Подшивка за 2000- 2014гг. 3. Видео материалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

Литература для педагога:

1. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. Музыка и движение - Москва, 2002г.
2. Горский Б.А Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование - 2003. - № 1.
3. Ивановский Н.П. Бальный танец - Калининград, 2004г.
4. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2004г,
5. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2005г.

6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец - Москва, 2003г.
7. Лопухов А.В, Ширяев А.В, Бачаров А.И. Основы характерного танца - СанктПетербург, 2007г.
8. Мур А. Бальные танцы - Москва, 2004г.
9. Мур А. Начальный курс танца - Москва, 2002г.
10. Передреева О.Б. Что такое программа дополнительного образования нового поколения. // Дополнительное образование. - 2003. - № 3.
10. Роот З. Танцы с нотами - Москва, 2006г.
11. Санитарно - эпидимиалогические требования к образовательным учреждениям. СанПиН: 2003.
11. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки (методические рекомендации) - Сыктывкар, 2004.
12. Сосина В.Ю, Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика - Москва, 2002.
13. Уральская В. Поиски и решения - Москва, 2003.

Образовательный процесс предполагает посещение открытых занятий других творческих объединений, концерты, походы, дни именинников, коллективно-творческие дела, участие в проекте «Праздник танца», в городском фестивале «Северные узоры», в городском празднике «Живи, танцую!».

Программа рассчитана на четыре года обучения: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (66 часов); 2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (66 часов); 3 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (66 часов); 4 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (66 часов).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНРОВАНИЕ

№	Наименование Разделов и тем	1 год		2 год		3 год		4 год	
		те ор ия	пр ак ти ка	те ор ия	пр ак ти ка	те ор ия	пр ак ти ка	те ор ия	пр ак ти ка
1.	История танца	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Музыкально-ритмические движения (ходьба, прыжки, движения для рук, ног, на координацию).	1	18	1	18		-		-
3.	Пластические этюды	1	20	1	20	1	10	1	10
4.	Народная хореография	1	20	1	20	1	15	1	15
5.	Классический экзерсис	-	-	-	-	1	15	1	15
6.	Эстрадный танец	-	-	-	-	1	18	1	18
7.	Сценические выступления	-	2	-	2	-	6	-	6

	Итого:	4	62	4	62	5	61	5	61
--	--------	---	----	---	----	---	----	---	----

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Первый год обучения -66 часов.

Задача первого года обучения - познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие этюды, в игровые образы, раскрыть природу движения, как результат деятельности человека.

Основные предметы:

- 1.Музыкально-ритмические движения.
- 2.Пластические этюды.
- 3.Народная хореография.
- 4.История танца.

Музыкально-ритмические движения.

Теория – Значение музыки в танце. Музыка ритмическая основа танца. Дети знакомятся с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4.

Практика - На первом этапе больше простейших упражнений и игр – марши и бег с различной несложной координацией, прыжки, подскоки, галопы, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей, птиц, человеческая деятельность, природа).

Упражнения подбираются так, чтобы они равномерно развивали тело. Главное научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки. На первом году обучения даются упражнения, которые развивают координацию, ориентацию в пространстве, чувство ритма, гибкость, ловкость и выносливость. Контроль: показ движений, танцевальных связок.

Пластические этюды.

Теория – Особенности и отличия пластической гимнастики. Придумывание образа под предложенный музыкальный материал.

Практика - Образно - игровые упражнения (рисование круга, стирка, колка дров, ветер, дождь...). Образные движения создают возможность для развития художественно-творческих способностей. Разучивание простейших музыкально- танцевальных этюдов. Контроль: показ этюдов (лебедь, лягушки, Буратино).

Народная хореография.

Теория – Понятие «русский танец». Его виды и отличительные черты: хоровод, плясовая, перепляс, кадрили. Музыкальное сопровождение русского народного танца.

Практика - Изучение позиций ног, рук. Изучение лицом к палке движений (Demi – plie, battements tendus)

Этюдная работа.

Контроль: показ танцевальных связок, этюдов.

История танца.

Теория – Знакомство с историей танца, лучшими ансамблями, воздавшие славу хореографии.

Практика - защита творческих работ.

Второй год обучения- 66 часов.

Задача развить у обучающихся чувство ритма, пластики, координации движений. Формирование музыкально- эстетического сознания, развитие вкуса. Приобщение к народному творчеству.

Основные предметы:

- 1.Музыкально-ритмические движения.
- 2.Пластические этюды.
- 3.Народная хореография.
- 4.История танца.

Музыкально-ритмические движения

Теория - Игра как самовыражение ребенка, развития его артистичности, снятие психофизического напряжения. Игры предыдущего года.

Практика - Выразительные движения в соответствии с музыкальными образами. Умение обучающихся самостоятельно начинать движение после вступления музыки, ускорять и замедлять темп , менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки.

Контроль: показ танцевальных связок.

Пластические этюды.

Теория – Образное восприятие танцевальных сюжетов. Развитие артистичности (перевоплощение в разные образы), воображения, взаимодействия друг с другом. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям.

Практика - Разучивание простейших музыкально- танцевальных этюдов.

Приобщение детей к самостоятельности включение их в творческий процесс. Контроль: показ танцевальных этюдов.

Народная хореография

Теория - Драматургия танца, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала в танце.

Практика - Соединение движений в танцевальные композиции;

Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Изучение первого и второго port de bras.

Движения возле палки, одной рукой (Demi – plie, battements tendus, relive)

Контроль: показ этюдов.

История танца

Теория – Знакомство с лучшими людьми и ансамблями, воздавшими славу хореографии.

Практика - Защита творческих работ.

Третий год обучения- 66 часов.

Задача воспитать умение слушать музыку и передавать её в движении и в заданных образах.

Основные предметы:

1. Пластические этюды.
2. Классический экзерсис.
3. Народная хореография.
4. Эстрадный танец.
5. История танца.
6. 6. Сценические выступления.

Пластические этюды

Теория – Танцы – импровизации на тему, выбранную участниками коллектива.

Практика - Занятия шейпингом. Изучение первого и второго комплекса аэробики.

Контроль: сдача первого комплекса аэробики.

Классический экзерсис

Теория – История классического танца, просмотр балета «Лебединое озеро».

Практика - Изучение основных элементов классического экзерсиса 1 год обучения. -

Позиция ног – I, II, III.

-Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4.

-Demi – plie в I и II позиции.

-Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.

-Relive по I и II позиции.

Контроль: показ танцевальных связок и комбинаций.

Народная хореография

Теория – История народного танца, просмотр танцевальных номеров ансамбля «Берёзка».

Практика - Изучение несложных комбинаций, работа на середине. Характерные движения разных национальностей. Народный экзерсис с небольшим усложнением, увеличение темпа музыки.

Контроль: показ этюдов.

Эстрадный танец

Теория – Просмотр танцев. Понятие о стилях и направлениях современной танцевальной музыки. Основные направления современной хореографии.

Практика - Разучивание эстрадного экзерсиса, движения на пластику, координацию. Танцевальные комбинации и импровизации. Изучение различных направлений современной хореографии: модерн, хип-хоп. Контроль: показ танцевальных номеров.

История танца

Теория – Знакомство с лучшими людьми и ансамблями, воздавшими славу хореографии. Просмотр DVD фильмов, и презентаций. Посещение концертов и открытых уроков других коллективов.

Практика - Защита творческих работ.

Сценические выступления

Теория - Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене.

Практика. Выступление с подготовленным танцевальным номером на различных концертных площадках. Учащиеся кружка принимают участие в концертах, праздниках, конкурсах и других мероприятиях, проводимых на уровне школы и города.

Четвёртый год обучения- 66 часов.

Задача - научиться правильно двигаться под различный музыкальный материал, пластически передавать характер.

Основные предметы.

1. Эстрадный танец.
2. Классический экзерсис.
3. Пластические этюды.
4. Народная хореография.
5. История танца.
6. Сценические выступления.

Эстрадный танец

Практика - Разучивание эстрадного экзерсиса, движения на пластику, координацию. Танцевальные комбинации и импровизации. Изучение различных направлений современной хореографии: кардио-стрип, клубные танцы. Контроль: показ этюдов и танцевальных связок.

Классический экзерсис

Теория - Подготовка тела для исполнения движений классического танца у станка и на середине: позиции ног, plie, cou-de-pied, passe, battement tendu, battement releve lent на 90°.

Практика - Изучение основных элементов классического экзерсиса 2 год обучения .

1. V и IV позиции ног.

2. Demi plie по V и IV позиции.

3. Battements tendus:

- с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции,
- с опусканием пятки во II позицию;
- с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.

4. Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию).

5. Понятие направлений en dehors et en dedans.

6. Demi raud de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Battements tendus jetes:

- с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
- rigues в сторону, вперед, назад.

9. Положение ноги sur le cou-pied вперед и назад (обхватное, для battements frappes).

10. Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45 градусов.

11. Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.

12. Battements – tendus plie – soutenus – вперед, в сторону, назад; позднее с подъемом на полупальцы в V позиции.

13. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

14. Положение ноги sur le cou-de-pied («условное» для battements fondus).

15. Battements fondu в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 45 градусов.

16. Battement releves lents на 90 гр. с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

17. Grand plie в I, II, V, VI позициях.

18. Battements reties (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию).

19. Battement developpes вперед, в сторону, назад.

20. Grand battements jetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад. 21. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Прыжки, – port de bras, выученные у станка элементы переносятся на середину. Контроль: сдача комбинаций.

Пластические этюды

Теория. Понятие «рисунок в танце». Основные рисунки: круг, диагональ, полукруг, вертикальная линия, горизонтальная линия, колонки, ручеек, змейка, галочка. Интервалы, распределение сценического пространства.

Практика - Занятия шейпингом. Изучение третьего и четвертого комплекса аэробики. Модерн танец.

Контроль: сдача третьего комплекса аэробики.

Народная хореография

Теория – Самостоятельная работа участников над развитием идеи сюжета. Выбор необходимых элементов костюма, реквизита.

Практика - Повторение пройденного материала. Синкопированные движения на середине. Характерные движения в связке. Знакомство с танцами народов мира. Контроль: показ этюдов.

История танца

Теория – Знакомство с лучшими людьми и ансамблями, воздавшими славу хореографии. Просмотр DVD фильмов и презентации. Посещение концертов и открытых уроков других коллективов. Участие в программе «Досуг», «Каникулы». ». *Практика* - Защита творческих работ.

Сценические выступления

Теория. Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене.

Практика. Выступление с подготовленным танцевальным номером на различных концертных площадках. Участие в открытых занятиях, городских фестивалях, конкурсах.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень результатов	Содержание	Способ достижения	Возможные формы деятельности
1	2	3	4

<p>Первый уровень результатов</p>	<p>Приобретение учащимися социального знания Понимание социальной реальности в повседневной жизни.</p>	<p>Взаимодействие с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта: «педагог-ученик»</p>	<p>Многократные повторения упражнений, варьирование знакомого материала; Использование атрибутов. Телесно – ориентированные техники. Слушание музыки. Рисование чувств и эмоций. Просмотр видеозаписей танцев и их обсуждение.</p>
<p>Второй уровень результатов</p>	<p>Получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) ценностного отношения к социальным реальностям в целом</p>	<p>Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. защищенной, дружелюбной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать): «педагог – ученик коллектив»</p>	<p>Коллективное составление рисунка танца. Групповые импровизации под музыку. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты, вся деятельность кружка.</p>
<p>Третий уровень результатов</p>	<p>Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия</p>	<p>Взаимодействие школьника с социальными субъектами, в общественной среде: «педагог-ученик коллектив-общественная среда»</p>	<p>Сюжетно-ролевые, музыкально-танцевальные игры. Выступления различных концертных площадках; на</p>

			Участие в конкурсах; Просмотр видеоматериалов хореографических конкурсов. Дискуссия, обсуждение увиденного. Создание, просмотр, обсуждение творческих работ.
--	--	--	---

Ожидаемый результат:

1год обучения:

Закладываются основы, через формирование в детях внимания, памяти, чувства ритма, правильности исполнения задания. Освоение классического экзерсиса первого года обучения.

2год обучения:

Закрепление знаний, полученных в 1 год обучения, усложнение предлагаемого материала в виде комбинаций и различных сочетаний. Освоение классического и народного экзерсиса второго года обучения.

3год обучения:

Овладение работой с атрибутами, освоение новых синкопированных ритмов, проучивание и закрепление этюдов. Освоение основных комплексов шейпинга и аэробики.

4год обучения:

Закрепление тренажа современной пластики, подготовка танцевальных номеров к Смотру достижений учащихся.

Критерием результативности обучения является участие в школьных и городских концертах, конкурсах.

Используемые формы контроля

- Защита творческих работ учащихся.
- Выступление на школьных и городских мероприятиях.
- Ежегодные выступления каждой группы в Смотре достижений учащихся.

Методы:

- Объяснительно-иллюстративный
- Проектирование
- Использование ИКТ

Планируемые результаты

1год обучения

Учащийся должен знать:

Комбинации движений предлагаемых на занятии.

Знание сценического пространства (балетный класс делится на точки, эти точки служат ориентиром во время движения по классу или по сцене). *Учащийся должен уметь:*

Правильно пройти в такт музыке, уметь тактировать музыкальный счет, правильно исполнять движения.

2год обучения.

Учащийся должен знать:

Знание основных хореографических терминов (позиции ног, рук, первое, второе и третье port de bras .)

Знать правила исполнения тренажа.

Учащийся должен уметь:

Правильно исполнять притопы, повороты. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Уметь исполнять движения русского танца, украинского.

3год обучения.

Учащийся должен знать:

Основные движения бального танца. Правила исполнения тренажа, «рисунки» танцев. Комплекс аэробики.

Учащийся должен уметь:

Музыкально выполнять предлагаемый материал.

4год обучения.

Учащийся должен знать:

Правильность исполнения движений народного танца.

Два комплекса шейпинга.

Учащийся должен уметь:

Правильно и красиво двигаться, грамотно исполнять выученный материал. Этапный контроль проводится 4 раза в учебном году.