

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,
ekbschool18@gmail.com / сайт: школа18.екатеринбург.рф

Рассмотрено:

Педагогическим советом
от 13.04.2020
Протокол № 7

Утверждено:



Директор МБОУ СОШ № 18

Е.Г. Пономарева

Приказ № 93-од от 17.04.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Современная хореография»

Художественная направленность

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор–составитель:

Родионова Ирина
Викторовна

Педагог ДО

Екатеринбург
2020

Пояснительная записка

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и получении дополнительного образования. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребёнком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» имеет **художественную направленность**.

При организации дополнительного образования детей опирается на следующие приоритетные принципы:

Комфортность: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

Погружение каждого ребенка в творческий процесс: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.

Индивидуальный подход: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом.

Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

Принцип интеграции: интегративный характер всех аспектов развития личности ученика: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

Реализация дополнительной общеобразовательной Программы предусматривает исполнение нескольких дополнительных общеразвивающих художественных **направлений:**

- по классической хореографии «Классический танец»
- по современной хореографии «Contemporary dance»
- по детской йоге
- по растяжке «Stretching»
- актерско-танцевальной направленности «Импровизация»

Актуальность программы заключается в том, что комплекс данных направлений, представленных в программе, формирует у ребенка развитие здорового тела (правильная осанка, сильные мышцы, что является основой для поддержания корпуса, работоспособность суставов).

Особенностью программы является блочно-тематическое планирование. Каждый блок представлен работой определенных тем. А также комплексный подход к созданию и поддержанию здорового тела, через грамотно построенный комплекс различных систем упражнений.

Адресат программы: предназначена для обучения детей школьного возраста от 8 до 15 лет. В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, допущенные врачом к занятиям танцами.

Целью занятий является развитие творческих способностей обучающихся, духовное развитие личности; воспитание мира чувств, эмоциональной отзывчивости, развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластичность, умение двигаться в такт музыке, чувство координации.

Режим занятий. Занятия проводятся **2 раза в неделю**, по два академических часа.

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Объем общеразвивающей программы составляет 136 часов для первого года обучения.

Срок освоения – 1 год.

Уровневость общеразвивающей программы. Все темы занятий кружков, входящие в Программу, подобраны по принципу нарастания сложности материала и творческих заданий, что дает возможность ребенку распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат.

Для детей, поступивших на первый год обучения, проводится программа «стартового уровня» программы.

Программы художественной направленности: ориентированы на развитие общей и эстетической культуры воспитанников, художественных способностей и склонностей в выбранных видах искусства. Художественные программы отдельных направлений в зависимости от познавательных потребностей и способностей детей могут служить средством организации свободного времени, формировать процесс творческого самовыражения и общения детей, а также могут служить средством развития одаренных детей.

Формы обучения.

Для детей в возрастной группе от 8-9 лет характерны следующие психофизиологические особенности ребенка:

- восприимчивость, эмоциональность, впечатлительность, осознание роли физической нагрузки. Радость успехам. Стремление к совершенству. Повышение самооценки. Для данной группы детей будут проводиться следующие особенности педагогического взаимодействия на занятиях:

- Основной формой занятий является тренировочное занятие в импровизационной игре. Основная задача педагога – мотивировать ребенка к

получению удовольствия от результата своего труда, развитие волевых качеств и коммуникативных навыков.

Для детей в возрастной группе от 10-13 лет характерны следующие психо – физиологические особенности ребенка:

- впечатлительность, критичность к себе и другим, стремление к совершенству. Осознание роли физических нагрузок, роли коллектива, своего места в коллективе. Чувство ответственности за себя и других. Взаимопомощь, товарищество, дружба. Для данной группы детей будут проводиться следующие особенности педагогического взаимодействия на занятиях:

- тренировочная деятельность и постановочная работа. Особое значение приобретают посещение театров, концертов других хореографических коллективов. Участие в конкурсах, фестивалях.

Основной формой образовательного процесса по данной общеразвивающей программе являются занятия, которые носят групповой характер.

Виды занятий. Материал программы осваивается обучающимися на занятиях **различных видов:**

- Тренировочное занятие.
- Постановка танца.
- Репетиция конкурсных композиций.
- Конкурсная деятельность.
- Открытое занятие.

Формы подведения результатов образовательного процесса:

- открытые занятия;
- отчётные и итоговые концерты;
- конкурсы и фестивали различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный)

Цель программы:

Формирование умения создавать художественный образ через применение умений исполнения танцевальных элементов.

Задачи:

- развивать творческие способности у школьников через занятия в кружках;
- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворить потребности детей в занятиях по интересам.

Учебный (тематический) план первого года обучения

| | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----|--|-------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Классический танец | 34 | | | |
| 1. | Основные позиции классического танца. | | 1 | 8 | Показ упражнений обучающимися. |
| 2. | Упражнения на развитие выворотности, подъемов. | | 1 | 24 | Показ упражнений обучающимися. |
| | Современный танец Contemporary dance | 34 | | | |
| 1. | Основные понятия Contemporary dance | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|--|
| 2. | Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей. | | 1 | 14 | Показ упражнений обучающимися |
| 3. | Танцевальные комбинации | | | 15 | Показ танцевальных комбинаций обучающимися |
| | <i>Детская йога</i> | 34 | | | |
| 1. | Основные асаны | | 4 | 30 | Показ Асан обучающимися |
| | Stretching | 34 | | | |
| 1. | Разогрев | | | 6 | |
| 2. | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц | | 2 | 26 | Показ упражнений Обучающимися |
| | Итого: | 136 | 11 | 125 | |

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Обучение детей первого года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве: коллективно – порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально – ритмическое развитие обучающихся.

1. Классический танец

1.1. Основные позиции классического танца

Теория:

История возникновения классического танца

Практика:

Демонстрация основных позиций рук (подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук), объяснение правильности положений.

Демонстрация позиций ног (первая, вторая, третья, четвертая, шестая), объяснение правильности положений.

1.2. Упражнения на развитие выворотности, подъемов

Теория:

Показ видеоматериалов с упражнениями

Практика:

Упражнения такие как: раливе у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям, батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.

2. Современный танец

2.1. Основные понятия Contemporary dance

Теория:

История возникновения Contemporary dance

Практика:

Показ разминочного комплекса

2.2. Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей

Теория:

Объяснение в терминах правильности названий того или иного упражнения. Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз» **Практика:**

Выполнение упражнений в партере (свинги, ролл даун, ролл ап, перекаты)

2.3. Танцевальные комбинации

Практика:

Упражнения на развитие равновесия

Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали. Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны.

Танцевальные шаги

Танцевальные комбинации.

Разучивание танцевальных элементов в развитии:

смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.

3. **Детская йога**

3.1. Основные асаны из йоги

Теория:

Рассказ об истории возникновения йоги как комплекса упражнений

Практика:

Демонстрация и объяснение в правильности выполнений базовых асан(упражнений на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов) таких как: поза лотоса, собака мордой вниз, поза кобры и др.

4. **Stretching**

4.1. Разогрев

Практика:

Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц, таких как:

Разминка шеи

Разминка плечевого сустава

Разминка тазобедренных и коленных суставов

4.2. Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц

Теория:

Объяснение обучающимся для чего необходима растяжка как в повседневной жизни, так и для тех, кто занимается танцами.

Практика:

Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде наклонов и прогибов.

2.1. Календарный учебный график
1 год обучения (34 часов)
1раз в неделю по 1 учебному часу

| № занятия | Дата проведения | Содержание (разделы, темы) | Форма занятий | Кол-во часов | Форма контроля |
|------------------|------------------------|---|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1-4 | 1 неделя | История возникновения классического танца | Групповая, индивидуальная | 4 | Опрос учащихся. |
| 5-8 | 2 неделя | Основные позиции классического танца | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 9-12 | 3 неделя | Демонстрация основных позиций рук | Групповая | 4 | Наблюдение |
| 13-16 | 4 неделя | Правильность положения (подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук) | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 17-20 | 5 неделя | Демонстрация позиций ног | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 21-24 | 6 неделя | Упражнения на развитие выворотности, подъемов | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 25-28 | 7 неделя | Упражнения валие у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям, | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 29-32 | 8 неделя | Упражнения батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 33-36 | 9 неделя | Основные понятия Contemporary dance | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 37-40 | 10 неделя | Показ разминочного комплекса | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 41-44 | 11 неделя | Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 45-48 | 12 неделя | Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз» | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 49-52 | 13 неделя | Танцевальные комбинации | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 53-56 | 14 неделя | Упражнения на развитие равновесия Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------|--------------|---|------------------------------|---|------------|
| 57-60 | 15 неделя | Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны. Танцевальные шаги Танцевальные комбинации. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 61-64 | 16 неделя | Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 65-68 | 17 неделя | Основные асаны из йоги | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 69-72 | 18 неделя | Рассказ об истории возникновения йоги как комплекса упражнений | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 73-76 | 19 неделя | Демонстрация и объяснение в правильности выполнений базовых асан (упражнений на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины)) | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 77-80 | 20 неделя | Упражнения на растяжку, на раскрытие суставов) таких как: поза лотоса, собака мордой вниз, поза кобры и др. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 81-84 | 21 неделя | Основные асаны из йоги | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 85-88 | 22 неделя | Основные асаны из йоги | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 89-92 | 23 неделя | Основные асаны из йоги | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 93-96 | 24 неделя | Разогрев. Стретчинг. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 97-100 | 25 неделя | Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 101-104 | 26 неделя | Разминка шеи Разминка плечевого сустава | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 105-108 | 27 неделя | Разминка тазобедренных и коленных суставов | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 109-112 | 28 неделя | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 113-116 | 29 неделя | Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка» | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------|--------------|--|---------------------------|---|----------------------|
| 117-120 | 30 неделя | Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде наклонов и прогибов. | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 121-124 | 31 неделя | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц | Групповая, индивидуальная | 4 | Наблюдение |
| 125-128 | 32 неделя | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц | Групповая, индивидуальная | 4 | Открытое мероприятие |
| 129-132 | 33 неделя | Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц | Групповая, индивидуальная | 4 | Открытое мероприятие |
| 133-136 | 34 неделя | Современная хореография: подведение итогов | Групповая, индивидуальная | 4 | Открытое мероприятие |

Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- создание коллектива, сохраняющего дружеские отношения не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни;
- сформированное представление о собственной значимости, а также о значимости дополнительных занятий в творческой сфере.

По окончании изучения данной общеразвивающей программы у обучающихся должны быть следующие **результаты**:

- Самостоятельно могут построить алгоритм действий
- Умеют разогревать мышцы и подготавливать тело для исполнений движений
- Самостоятельно умеют выполнять все упражнения, изученные в программе
- Самостоятельно могут оценивать степень освоения упражнений
- Уверенно ведут и чувствуют себя на сцене
- Самостоятельно могут исполнить танцевальный номер на различного рода танцевальных конкурсах
- Знают названия танцевальных элементов классического танца, современного танца, названия асан из йоги
- Знают основные позиции танца
- Знают историю возникновения классического балета и современного танца «Contemporary dance»
- Знают терминологию из классического танца и современного на французском и английском языках соответственно
- Знают упражнения, способствующие укреплению и развитию мышц, связок и

суставов

- Знают упражнения на координацию движений ног, рук, корпуса, головы
- Имеют основные знания безопасной деятельности в хореографическом классе

Материально-техническое обеспечение:

1. Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами.
2. Форма для занятий хореографией: купальник, юбочка, футболка, шорты, балетные тапочки, носочки белые, балетное трико.
3. Концертные костюмы.
4. Коврики – 15 шт.

Информационное обеспечение:

- Видео-материалы по классическому и современному танцу
- Аудио-материалы для проведения занятий по классическому, современному танцу, по йоге и растяжке.

Формы промежуточной и итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной программы для обучающихся:

В начале учебного года:

- беседа, смотр, игровая форма проведения занятий.

В течение всего учебного года:

- педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, где будут проверяться знания исполнения таких упражнений как:

1.) В классическом танце:

Экзерсиз у станка:

- Preparation, demi – plié, battements tendus, battementstendu c demi – plié, passé par terre, « endehois» и « endedahs». Iформaportdebras.
- Battement tendusjetespigue.

Эксерсиз на середине зала:

- Позы, положения, связанные с понятием croise, efface.
- Арабески 1, 2, 3 (положение рабочей ноги на полу).
- I форма port de bras.
- «Ан фас», «Эпольман», «Эпольманкруазе», «Эпольманэфасе»

2.) В современном танце:

- «баланс», «Контракшн», «Релиз», «Ролл даун», «Ролл ап», «Свинг»
- Упражнения на технику contemporary

3.) В импровизационном танце:

- Исполнение определенного коллективного задания и без музыкального сопровождения

В середине и конце учебного года или курса обучения:

– открытое занятие, отчетный концерт, конкурсные выступления.

Список литературы:

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – М.: Просвещение, 1983. – 208с.
2. Музруков Г.Н. Упражнения для развития гибкости: Издательство «Искусство», 1968. – 247с.
3. Н.В. Зарецкая Танцы для детей младшего и среднего школьного возраста – СПб.: Издательство «Лань», 2014. – 256 с.
4. Т. Барышникова, Азбука хореографии– Л.: Искусство, 1981. – 262с.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений сред.профессионального образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.:ил.
6. Савчук О., Бойдакова Н, Картовых Н., Школа танцев для детей от 3 до 14 лет – М.: Просвещение, 1983. – 224с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Пономарева Екатерина Геннадиевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023