

Приложение №3
к Учебному плану МАОУ СОШ №13
по реализации ОПДО «ДООП педагогов»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 13
А.В. Ольштейн
приказ № 210 от 28.08.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Современная хореография»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 6.5 - 10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработана
Милковой Мариной Сергеевной

г. Серов

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ №13.

Программа «Современная хореография» **художественной направленности**, рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 6,5-10 лет. Для реализации программы воспитанники кружка делятся на возрастные группы.

Уровень реализации программы «Базовый».

Содержание программы дополнительного образования направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность образовательной программы. Хореография – это искусство, любимое детьми. Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, развития творческих способностей детей. Хореографические занятия призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности. А также помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Новизна программы заключается в объединении как практических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, включая занятия по актерскому мастерству и портерной гимнастике, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

Отличительной особенностью программы «Современная хореография» является – синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (классический танец, эстрадный танец, народный танец, ритмика, партерная гимнастика и т.д.) Программа выстроена таким образом, что материал на предыдущей ступени, повторяется, углубляется и расширяется на последующей ступени.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 6,5-11 лет. Для реализации программы в первые два года обучения воспитанники кружка делятся на возрастные группы, на третий год обучения объединяются в одну группу. Общая продолжительность обучения 1 и 2 года составляет 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин. 3 год обучения составляет 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (40 минут), с перерывом в 10 минут.

Состав учебной группы – 12-15 человек. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предполагает проведение групповых занятий с постоянным составом.

Занятия основаны на различных методах обучения:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение движений).

Формы обучения: очная. Занятия проводятся в форме учебного занятия, игры, концертов.

Структура занятия: 1.Приветствие. 2.Разминка: упражнение на развитие определенных мышц тела, подготовительные упражнения, работа над растяжкой, над развитием чувства ритма. 3.Изучение основных элементов танца. 4.Закрепление изученного, творческие задания (отработка танца, составление композиций, поиск новых элементов).

Подведение итогов реализации программы: зачёт, отчётный концерт, открытые занятия, фестиваль детского творчества «Юные звёздочки»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3.09.2018г.	27.05.2019г.	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу
2 год	02.09.20г.	27.05.2020г.	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу
3 год	02.09.2020г.	28.05.2021г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привитие интереса младших школьников к хореографическому искусству, развитие их творческих способностей, посредством танцевального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия,

функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации / контроля
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Основы музыкальной культуры	8	2	6	Мастер-класс
3	Партерная гимнастика	20	2	18	Зачёт по гибкости
4	Экзерсис	12	2	10	Взаимоанализ работ
5	Танцевальные игры	10	1	9	Игра «Клапс-клапс»
6	Танцевальная этика	2	1	1	Беседа
7	Постановочно - репетиционная работа	18	2	16	Фестиваль
8	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		72	11	61	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Беседы о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Содержание и форма занятий. Внешний вид (костюм для занятий). Роль подготовки к занятиям, дисциплина и техника безопасности на занятиях. Режим занятий.

2. Основы музыкальной культуры

Музыка в области хореографического образования занимает одно из центральных мест. Правильно подобранная музыка обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество исполнения – выразительность, ритмичность, четкость и координацию. На занятиях идет прослушивание детьми музыкальных произведений переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Изучается понятие «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление.

Различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера (с носка; топающий; с высоким подниманием колен; на полупальцах)

Бег (на полупальцах в продвижении и на месте; с высоким коленом; он же с захлестом назад; он же выбрасывая ноги вперед)

Прыжки (высокий на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу; в повороте по четвертям)

Подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).

Шаг польки.

Различные виды шагов, бега, хлопков в сочетании друг с другом.

Приставные шаги (с приседаниями, в разных направлениях)

Переменный шаг.

3. Партерная гимнастика

Изучение положений: сидя, лежа, положение рук, положение ног.

Упражнения выполняются на полу на специальных ковриках.

Изучение положения сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стопы в невыворотном положении; натяжение и сокращение в выворотном положении; круговые движения стоп)
- наклоны корпуса к ногам («складочка», «чемоданчик»)
- упражнение «бабочка» (колени раскрыты в стороны, касаются пола)

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног:

- руки, ноги раскрыты в стороны, спина прямая («звездочка», «уголок», «лучики», «горка»)

Упражнения из положения «лежа на спине»:

- подъем ног на 25 градусов поочередно, в дальнейшем 45 градусов, 90 градусов (исполняется в медленном и быстром темпе);
- упражнения для выворотности в тазобедренном суставе «флажок» (поочередное поднятие колена и разворачивание его в сторону; тоже двумя ногами);
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «мостик» (подъем спины с опорой на ноги и на руки).
- *Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины:*
- «лодочка» (одновременное натяжение рук, ног, раскачивание);
- «корзинка» (взять руками стопы, прогнуться в спине).
- «самолет» (подъем корпуса, руки в стороны, ноги прижаты к полу);
- *Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника:*
- лежа на спине, ноги закидываются за голову до пола;
- «ежики» (сгруппироваться, колени прижать к груди, перекатываться).

4. Экзерсис

Комплекс всевозможных тренировочных упражнений составляющих основу классической, народной и эстрадной хореографии.

5. Танцевальные игры

Музыкальные загадки: комбинации, образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые этюды.

Например: «Цирк», «Топотушки» и т.д.

6. Танцевальная этика

Обсуждаются правила поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале и в танцевальном классе.

7. Постановочно-репетиционная работа

Одна из основных частей программы, которой уделяется большее количество времени. Постановка и разучивание танцевальных постановок, репетиции на сцене.

8. Итоговое занятие

Отчетный концерт по итогам года для преподавателей, родителей и сверстник

**Учебно-тематический план
2-ой год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Основы современных направлений в хореографии	7	2	5	Фестиваль
3	Ритмика	7	1	6	Игра «Поймай ритм»
4	Партерная гимнастика	15	3	12	Зачёт по гибкости
5	Эмоционально-творческое развитие	12	2	10	Взаимоанализ работ
6	Постановочно - репетиционная работа	23	5	18	Открытое занятие для родителей
7	Танцевальная этика	2	2	0	
8	Концертная деятельность	4	0	4	Отчётный концерт
9	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		72	16	56	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Беседа о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Инструктаж по технике безопасности и поведения на занятиях. Обсуждение режимов занятий и планы на предстоящий учебный год.

2. Основы современных направлений в хореографии

Развитие современной хореографии идет через соединение разнородных стилей, использование танцевального материала различного свойства: этнических танцев, фольклора, классического танца, бытовой пластики, джаза. На занятиях будут изучаться основные этапы развития современных направлений танца; изучения и отработка практических навыков джаз танца, техник современного танца, как: модерн-джаз, contemporarydance.

3. Партерная гимнастика

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закреплённых звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Во второй год обучения воспитанники кружка учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат»
- «Мостик»

4. Ритмика

Основа составления искусства танца – это ритмика. Занятия по ритмике развивают слух, чувства музыкального такта и помогают в дальнейшем легко ориентироваться в музыкальном пространстве.

5. Эмоционально-творческое развитие

Занятия данной темы построены на сочетании музыкально-подвижных игр и актерского мастерства, что в совокупности дает возможность самовыражения и передачи эмоционального настроения. Занятия содержат сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, обще развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма.

6. Постановочно-репетиционная работа

Одна из основных частей программы, которой уделяется большее количество времени. Постановка и разучивание танцевальных постановок, репетиции на сцене.

7. Танцевальная этика

Обсуждение правил поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале и в танцевальном классе.

8. Концертная деятельность

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Выступление с подготовленными творческими номерами на общешкольных мероприятиях.

9. Итоговое занятие. Подведение результатов второго года обучения.

Учебно-тематический план 3-ий год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	108	18	90	Зачёт по гибкости
3	Малая акробатика	66	12	54	Зачёт по малой акробатике
4	Ритмика	38	6	32	Игра «Поймай ритм»
5	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		216	38	178	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Беседа о планах на предстоящий учебный год, приоритетных направлениях занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях по танцам. Обсуждение режимов занятий, требований по поводу внешнего вида.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на формирование двигательных умений и навыков, развития физических способностей воспитанников кружка и достигается за счет комплекса упражнений по различным направлениям:

- **упражнения на гибкость и растяжку** (общеразвивающие упражнения, наклоны вперед, назад в разных исходных положениях с пассивным растягиванием; мост из положения лёжа на спине, стоя, с удержанием 3-5 секунд; комплекс упражнений для полу/шпагат на правую и левую ногу;

- махи правой и левой ногой вперед, в стороны и т.д.)

- **упражнения на координацию и равновесие** («ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках), равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге, волны, вращения прыжки и т.д.);

- **упражнения на силу и выносливость** (подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;

приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку; прыжки в длину, прыжки на скакалке, выполнение упражнений на время и т.д.)

3. Малая акробатика

Выполнение различных видов группировок, кувырков в группировках, выполнение стоек на руках у стенки, отработка акробатических элементов: «шпагат», «мостик». На третий год обучения воспитанники кружка научатся делать «колесо», различные перевороты и т.д.

По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.

4. Ритмика

Комплекс упражнений на развитие слуха, чувства музыкального такта: танцевальные игры «Клапс-клапс», «Море волнуется», «Заводила»; упражнения с хлопками, шагами на отбивку ритма и т.д. Именно выполнение ритмических упражнений помогает детям в дальнейшем легко ориентироваться в музыкальном пространстве.

5. Итоговое занятие

Подведение результатов второго года обучения.

1.4. Планируемые результаты программы

За период обучения обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, к концу **1 года, обучающиеся**

Будут **знать**:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- специфику танцевального шага;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- требования, предъявляемые к исполнению упражнений и движений;
- технику безопасности поведения на занятиях.

Будут **уметь**:

- начинать и заканчивать движения вместе с началом и окончанием музыкальной фразы; уметь слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- воспринимать движение, как способ свободного самовыражения.

Будет **развито**:

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость;
- пластичность.

За период обучения обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, к концу **2 года, обучающиеся**

Будут знать:

- различные танцевальные направления в хореографии;
- основы постановочной и концертной деятельности.

Будут уметь:

- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству;
- выполнять комплекс гимнастических упражнений;
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях.

Иметь навыки:

- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

За период обучения обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, к концу **3 года, обучающиеся**

Будут знать:

- основы выполнения специальной физической подготовки;
- основы акробатики;
- новые танцевальные композиции с элементами акробатики.

Будут уметь:

- выполнять по заданию педагога упражнения СФП;
- выполнять базовые акробатические упражнения;
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять ритмические упражнения с акробатическими элементами.

Иметь навыки:

- творческого самовыражения посредством двигательных действий;
- разовьют физические навыки;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Личностные результаты

- организация сплоченного коллектива и мотивация на высокие результаты;
- выработка умения работы в парах, малой группе и коллективе;
- мотивация на саморазвитие, самообразование и личностное самоопределение;
- мотивация на обучение хореографическому искусству;

Метапредметные результаты

- приобщение к хореографическому искусству и культуре;
- формирование толерантного отношения к любым видам искусства и их национальным особенностям;
- укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, физической выносливости;
- формирование эстетической культуры;
- развитие коммуникативных способностей, чувства ответственности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности, способности ориентироваться в современном обществе.

Предметные результаты

- формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области хореографического искусства;
- владение профессиональной терминологией различных танцевальных

- направлений, грамотное ее применение;
- умение применять полученные практические навыки и теоретические знания, полученный лексический материал;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма, танцевальной выразительности, зрительной и музыкальной памяти;
- развитие креативности в области хореографического искусства.
- закрепление навыков танцевальной координации и импровизации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, раздевалка для обучающихся, костюмы для выступлений,

Информационное обеспечение - компьютер, музыкальные колонки; аудиоаппаратуры с флеш-носителем; музыкальная фонотеки;

Кадровое обеспечение программы: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методические материалы - наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

2.2. Оценочные материалы.

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МАОУ СОШ №13 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Педагогу и обучающимся (родителям):

1 год обучения:

1. Диниц Е.В., Ерамаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев: учебное пособие [Текст] / Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. Донецк: Сталкер, 2015. 288с.
2. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмичные движения: учебно-методическое пособие [Текст] / Т.Ф. Коренева. Москва: Владос, 2014. 104с.
3. Образцова Т. Н. Музыкально-ритмичные игры: методическое пособие [Текст] / Т. Н. Образцова. Москва: ИНФРА, 2016. 183с.
4. Поляков С.С. Основы современного танца: книга [Текст] / С.С. Поляков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. 80с.
5. Усольцева О. Спортивная гимнастика: учебно-методическое пособие [Текст] / О. Усольцева. Москва: Эксмо, 2014. 256с.

2 год обучения:

1. Диниц Е.В., Ерамаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев: учебное пособие [Текст] / Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. Донецк: Сталкер, 2015. 288с.
2. Зыков А.И. Современный танец: учебное пособие [Текст] / А.И. Зыков. Москва: Планета музыки, 2018. 344с.
3. Лосева И. Мир танца: методическое пособие [Текст] / И. Лосева. Санкт Петербург: Композитор, 2018. 92с.
4. Усольцева О. Спортивная гимнастика: учебно-методическое пособие [Текст] / О. Усольцева. Москва: Эксмо, 2015. 256с.

3 год обучения:

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика: учебное пособие [Текст] / В.В. Козлов. Москва: ГИЦ Владос, 2018. 63с.
2. Коркин В.П. Акробатика: учебное пособие [Текст] / В.П. Коркин. Москва: ЁЁ Медиа, 2017. 127с.
3. Усольцева О. Спортивная гимнастика: учебно-методическое пособие [Текст] / О. Усольцева. Москва: Эксмо, 2018. 256с.
4. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу: учебная программа [Текст] / В.Г. Шершнева. Москва: ГОУ СПО МО «Колледж искусств», 2018. 70с.