

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25"
(МАОУ «СОШ № 25»)

670031, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Цыбикова,2,
Тел/факс (3012)233652, e-mail – uu_school25@mail.ru

Утверждено на заседании педсовета
Протокол от «30» августа 2019 № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ№25»
_____/Е.А.Ларченко/
« 30» августа 2019г.

Образовательная программа педагога дополнительного образования

**«Танцуй на здоровье»
Курса «Хореография»**

Образовательная область: художественная

Целевая установка: общеразвивающая

4 этапа обучения:

1 этап: 6-7 лет

2 этап: 8-10 лет

3 этап 11-13 лет

4 этап 14-17 лет

Срок реализации программы 4 года.

**Составитель программы: Дондукова А.С.
педагог дополнительного образования
высшей категории**

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации работы в детских хореографических коллективах и рассчитана на детей 6 – 17 лет. Программа по предмету «Хореография» составлена в соответствии с основными идеями педагогической концепции А.Я.Вагановой, Т.С.Ткаченко и требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по искусству. В данной программе нашли отражение изменившиеся социокультурные условия деятельности современных образовательных учреждений, потребности в модернизации содержания музыкального образования, новые педагогические технологии.

В большей степени программа ориентирована на реализацию компенсаторной функции искусства: восстановление эмоционально-энергетического тонуса подростков, снятие нервно-психических перегрузок учащихся.

Апробирована в хореографическом ансамбле №Сюрприз» школы №25.

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движения и музыку.

История становления хореографического искусства – это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени, это история народного танцевального искусства различных эпох и народов.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как гармоничного вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека – средству гармонизации воспитания личности.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

В хореографический коллектив следует принимать детей, имеющих определенные способности к танцам, обладающих музыкальным слухом и чувством ритма. При отборе детей для занятий в хореографическом ансамбле нужно обращать внимание на внешние сценические данные поступающего, провести проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. В соответствии с возрастом детей ансамбль делится на четыре группы: подготовительную, младшую, среднюю и старшую. В одной группе должно быть около 20 человек.

Отличительная особенность программы.

Содержание программы построено по кольцеобразной схеме, по этапам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения, навыки предыдущего.

Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой. Программа составлена с учетом национально-регионального компонента, особая роль принадлежит изучению танцевальной культуры нашей республики.

Новизна программы.

В основе программы лежат принципы здоровьесберегающей деятельности посредством хореографии. Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Ухудшение состояния вызывают многие причины, в том числе и

неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Основная масса родителей всячески стремится оградить своих детей от физических нагрузок, что также не способствует укреплению их здоровья.

В предлагаемой программе разработаны специальные упражнения, оказывающие благотворное воздействие на все органы человеческого тела, мышцы, позвоночник.

Основой хореографической подготовки учащихся является изучение танцевальных, оздоровительных упражнений, которые последовательны, тренируют мышцы, придавая им легкость и непринужденность движений, и улучшают общее состояние организма. В рамках программы учащиеся приобретают эстетическую, танцевальную культуру и культуру здоровья, а развитие творческих способностей способствует формированию полноценной самодостаточной личности.

Цель программы: Формирование социально активной личности, сочетающей в себе высокие нравственные качества, деловитость, творческую индивидуальность.

Задачи:

Обучающие

- ❖ Формирование здоровьесберегающих, познавательных, коммуникативных, информационных компетентностей.
- ❖ Приобщить к искусству хореографии
- ❖ Ознакомить с классическими балетами; современной музыкой; с источниками танцевальной культуры; самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами.

Воспитательные

- ❖ Создать благоприятный психологический климат в коллективе
- ❖ Воспитать восприимчивость к творчеству
- ❖ Научить ценить красоту танца
- ❖ Сформировать сознательное отношение к своему здоровью
- ❖ Стимулировать к овладению индивидуальными способами укрепления организма

Развивающие

- ❖ Развитие танцевальных, музыкальных, творческих способностей
- ❖ Формирование эстетической и танцевальной культуры
- ❖ Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости).

Общая характеристика курса

В 1 этап обучения включаются 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.

На 2 этапе обучения дети начинают изучать основные движения русского и бурятского танцев, которые отражают основные черты национального характера. Добавляется блок «Основы классического танца». Учащиеся исполняют движения лицом к станку, держась за палку обеими руками, поочередно правой и левой ногой.

На 3 этапе обучения усложняются основные движения русского и бурятского танцев, которые отражают основные черты национального характера. Усложняется блок «Основы классического танца». Учащиеся исполняют движения, держась за палку одной рукой, поочередно правой и левой ногой.

Вводится комплекс сложных упражнений в партерной гимнастике, которые способствуют укреплению мышц и оказывают благотворное воздействие на весь организм, развивают физическую силу и выносливость.

На 4 этапе обучения для постановки предлагаются сложные народные и современные сюжетные танцы, основанные на актерской игре и создании сложного образа.

Место курса в базисном плане.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия с учащимися 1-4 классов – 1 час, с учащимися 5-7 классов – 2 часа, 8-11 классов - 2 часа. Количество часов в год: на 1, 2 этапах 108 часов; на 3, 4 этапах 216 часов.

Требования к результатам изучения хореографии.

Личностными результатами обучения хореографии является формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов и норм поведения.

Изучение хореографии в дополнительном образовании обуславливает достижение следующих результатов личностного развития:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учетом устойчивых познавательных интересов, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития общества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование любви и уважения к искусству;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса школы и др.

Метапредметными результатами освоения дополнительной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- понимание единства художественного и технического развития искусства;
- формирование и развитие эстетической культуры;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевально-творческой деятельности:

- формирование основ эстетической и танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- знание народных танцев других национальностей на основе их сопоставления и выявления общности жизненного содержания, нравственно – эстетической проблематики, различия стилей, творческого почерка представителей разных эпох и культур;
- овладение основами танцевальной грамотности;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики;
- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне.

Выпускник научится:

- различать темп, ритм, музыкальный размер, характер музыкальных произведений;

- определять основные рисунки, направления в танце;
 - грамотно и технично исполнять танцевальные элементы, комбинации, этюды;
 - выполнять танцевальную лексику выразительно, образно, в соответствии с ритмом, темпом, стилем, характером музыкальной композиции;
 - координировать свои движения;
 - самостоятельно импровизировать на заданную музыкальную тему;
 - объяснять в доступной форме технику исполнения движений;
 - находить, анализировать ошибки и исправлять их;
 - взаимодействовать со сверстниками, партнёрами по танцу в процессе творческой деятельности.
- **Формы:**
 - - обучающее занятие;
 - - тренировочное занятие;
 - - коллективно – творческое занятие;
 - - индивидуальное занятие;
 - - беседы по истории танца;

Организация контроля хода усвоения учащимися учебно-программного материала.

Учитель учитывает индивидуальные особенности танцевального развития учащихся, уровень усвоения не только в прямой форме, обращаясь с вопросом к учащимся или ставя перед ним конкретные задания, но косвенным образом, наблюдая за тем, как эмоционально проявляет себя учащийся в процессе исполнения движений; как выделяются знания, умения, навыки в коллективном, групповом, сольном исполнении.

- В конце каждого полугодия – зачетное занятие;
- В конце года – отчетный концерт.
- Открытые занятия для родителей, общественности;
- Участие в конкурсах районного, городского, республиканского, регионального, международного уровня, смотрах художественной самодеятельности;

Учебно-тематический план 1 этапа обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Хореография как вид искусства.	2	1	1
2.	Упражнения на середине зала.	20	2	8

3.	Ритмические упражнения.	10	5	15
4.	Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнований.	10	3	7
5.	Партерная гимнастика.	20	2	18
6.	Танцевальные элементы и комбинации.	20	4	16
7.	Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.	23	6	22
	Итого:	108	23	85

Содержание учебного курса 1 этапа обучения

Тема №1: «Вводное занятие. Хореография как вид искусства».

1. Организационное занятие. Знакомство (игры). Построение и принципы занятий.
2. Беседа о хореографическом творчестве. Жанры. Творческие коллективы, звезды танца.

Тема №2: Упражнения на середине зала.

1. Постановка корпуса, позиции ног, рук.
2. Построение и перестроение (шеренга, колонна, круг).
3. Повороты вправо, влево.
4. Точки класса.
5. Построение и перестроение (из круга в колонны, в пары; построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д.)
6. Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками, змейки, волны, гребешок, звездочки).
7. Подготовка к верчению.
8. Колесо.

Тема №3: Ритмические упражнения

1. Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
2. Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
3. Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми.
4. Творческое занятие (импровизация).

Тема №4: Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

1. Музыкально- игровой образ (бабочки, цветы, лягушки и т.д.)
2. Игры развивающего характера («Угадай-ка», «Кружок»)
3. Образная игра «Зеркало»

Тема №5: Партерная гимнастика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча, предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.
3. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
4. Упражнения для развития танцевального шага.

Тема 6: Танцевальные элементы и комбинации.

1. Танцевальный шаг с носка, с каблука
2. Бег на полупальцах
3. Танцевальный марш
4. Прыжки по 6 позиции
5. Па польки без прыжка с продвижением вперед, назад
6. Хлопки в различных ритмических рисунках
7. Галоп
8. Поскоки
9. Фигурный марш
10. Простые дробные выстукивания («топотушки»)
11. Приставной шаг

Тема №7: Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке:

1. «Уморилась»
2. "Ангел-хранитель"

Учебно-тематический план 2 этапа обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Танцы народов мира.	2	1	1
2.	Основы классического танца.	20	2	8
3.	Ритмические упражнения и музыкальные игры	10	5	15
4.	Партерная гимнастика	10	3	7
5.	Основные движения бурятского танца	20	2	18
6.	Основные движения русского танца	20	4	16
7.	Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.	23	6	22
	Итого:	108	23	85

Содержание учебного курса 2 этапа обучения

Тема №1: Вводное занятие. Танцы народов мира.

1. Построение и принципы занятий. Беседа о танцевальной культуре разных народов.

2. Повторение пройденного материала за прошлый год, знакомство с программой текущего года.

Тема №2: Основы классического танца.

1. Позиции ног в классическом танце (1,2,3,5)
2. Demi-plie по 1 позиции, лицом к станку
3. Battement tendu по 1 позиции
4. Battement tendu jeté по 1 позиции
5. Passe par terre
6. Rond de jambe par terre en dehors
7. Relevé по 1,2 позициям
8. Sur le cou-de-pied
9. Первое port de bras
10. Прыжки (sauté, разноножка, с поджатыми)

Тема №3: Партерная гимнастика

1. Упражнения на укрепление брюшного пресса
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
3. Упражнения на улучшение осанки
4. Упражнения для выворотности ног и танцевального шага.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов
6. Упражнения «Учимся у зверей»
7. Дыхательные упражнения
8. Упражнения из йоги

Тема №4: Ритмические упражнения и музыкальные игры

1. Образное упражнение «Зеркало»
2. Передача в движении ярко выраженного акцента
3. Работа над переменной темпа внутри комбинации
4. Музыкально-ритмическая игра «Гудки»
5. Игры развивающего характера («Гномы и великаны», «Найди свое место»)

Тема №5: Основные движения русского танца

1. Положения рук
2. Переменный ход вперед, назад
3. «Гармошка»
4. Припадание
5. Притоп

6. «Ковырялочка»
7. Простые ритмичные дробные выстукивания
8. Комбинирование разученных движений

Тема №6: Основные движения бурятского танца

1. Положения рук
2. Боковой шаг с приставкой
3. Беглый шаг
4. Перескоки с ноги на ногу
5. Простые шаги
6. «Ехорное»
7. Поскоки с бегом
8. Кувырок

Тема №7: Движения и композиции, запланированные к постановке

1. «Веснушки
2. «Листопад»
3. «Хорошее настроение
4. «Догонялки»

Учебно-тематический план 3 этапа обучения

Содержание курса 3 обучения Тема №1: занятие, русской	№	Наименование тем	Кол-во часов			учебного этапа
			всего	теория	практика	
	1.	Вводное занятие. Богатство русской хореографии.	2	1	1	Вводное Богатство хореографии.
	2.	Основы классического танца	20	5	15	
	3.	Партерная гимнастика	20	4	16	
	4.	Современный танец. Модерн. Контемпорари.	38	10	28	
	5.	Основные движения русского танца	20	5	15	
	6.	Основные движения бурятского танца	20	5	15	
	8.	Движения и танцевальные комбинации, запланированные к постановке	96	15	81	
		Итого:	216	45	171	

1. Построение и принципы занятий. Беседа о зарождении, становлении и процветании русского балета.
2. Повторение пройденного в прошлом году материала, знакомство с программой.

Тема №2: Основы классического танца.

1. Demi-plie, grand-plie по 1, 2 позициям
2. Battement tendu по 1, 5 позициям
3. Battement tendujete по 1, 5 позициям
4. Rond de jambe par terre en dehors, endedans
5. Releve по 1, 2, 5 позициям
6. Battement fondu

7. Battement relevee по 1 позиции на 45 градусов
8. Battement developpe
9. Grand battement jete
10. Третье port de bras
11. Прыжки(saute по 1, 2, 3 позициям, changement de pieds, pas echappe)

Тема №3: Партерная гимнастика

1. Упражнения на укрепление брюшного пресса
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
3. Упражнения для выворотности ног и танцевального шага
4. Упражнения из йоги
5. Дыхательная гимнастика
6. Упражнения на улучшение подвижности коленных суставов
7. Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава

Тема №4: Современный танец. Модерн. Контемпорари.

1. Позиции рук в современном танце
2. Терминология в современном танце
3. Техника изоляции
4. Техника relese
5. Контактная импровизация
6. Современный экзерсис у станка
7. Современный экзерсис на середине

Тема №5: Основные элементы русского танца

1. Мелкий дробный ход
2. Мелкая дробь с притопом
3. «Моталочка»
4. Припадание в повороте
5. Полуприседание с вынесением ноги на каблук

6. Комбинирование разученных движений

Тема №6: Основные элементы бурятского танца

1. Верчение на коленях
2. Прыжки на коленях
3. Соскок
4. Медленный ход
5. Боковой ход
6. Шаг с подскоком
7. Перескоки
8. Комбинирование разученных движений

Тема №8: Движения и композиции, запланированные к постановке

1. «Музыка дождя»
2. «За водой»
3. «Ангел-хранитель»
4. «Прощание с детством»

Учебно-тематический план 4 этапа обучения

Содержание курса 4 обучения	№	Наименование тем	Кол-во часов			учебного этапа
			всего	теория	практика	
Тема №1: занятие. искусство.	1.	Вводное занятие. Современное танцевально искусство.	2	1	1	Вводное Современное танцевальное
	2.	Основы классического танца	20	5	15	
	3.	Партерная гимнастика	20	4	16	
	4.	Упражнения на середине зала	10	2	8	
	5.	Основные движения русского танца	18	4	14	
	6.	Основные движения бурятского танца	18	4	14	
	7.	Элементы модерн - танца и современных танцевальных стилей	40	5	35	
	8.	Движения и танцевальные комбинации, запланированные к постановке	88	10	78	
		Итого:	216	35	181	

1. Построение и принципы занятий. Беседа о современном танцевальном искусстве.
2. Повторение пройденного в прошлом году материала, знакомство с программой.

Тема №2: Основы классического танца.

1. Demi-plie, grand-plie по 5 позиции
2. Battement frappe
3. Pas de bourre
4. Второе и пятое port de bras
5. Pas echange
6. Pas assemble
7. Pas glissade
8. Pas jete
9. Tour endehors

Тема №3: Партерная гимнастика

1. Упражнения на укрепление брюшного пресса

2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
3. Упражнения для выворотности ног и танцевального шага
4. Упражнения из йоги
5. Дыхательная гимнастика
6. Упражнения на улучшение подвижности коленных суставов
7. Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава

Тема №4: Упражнения на середине зала

1. Верчения по диагонали (шене, «блинчики»)
2. Прыжки в продвижении («кольцо», с переменным подгибом ног, в повороте по 6 позиции)
3. Упражнения разогревающего характера
4. Большие броски ногой на месте вперед в сторону.

Тема №5: Основные элементы русского танца

1. «Трилистник»
2. «Ключ»
3. Боковой шаг
4. Веребочка с переступанием
5. Поворот с притопом
6. Шаги с притопом
7. Дроби с выбрасыванием ноги назад
8. Перекрестный шаг

7

9. «Моталочка» с притопом
10. «Ковырялочка» в повороте
11. Верчение на месте по 6 позиции

Тема №6: Основные элементы бурятского танца

1. Притопы с прижимистым ударом
2. «Мушхаха»
3. Плавные движения руками с прогибом корпуса назад
4. Переступания на месте
5. «Ехорное» с прыжком
6. Работа с хадаком
7. Аллюрный ход
8. Скачковый ход
9. Акцентированные переступания
10. Тройное переступание с выносом согнутой ноги вперед

Тема №7: Элементы модерн-танца и современных танцевальных стилей.

1. Экзерсис у станка
-plie

- battement tendu
- battement tendu gete
- rond de jambe par terre
- battement fondu
- battement developpe
- 2. Экзерсис на середине
- техника release
- партнеринг, контактная импровизация
- Прыжки
- Вращения
- Кросс по диагонали

Тема №8: Движения и композиции, запланированные к постановке

1. «Мир в темноте»
2. «Четыре стихии»
3. «Мечты в розовом цвете»
4. «Держи меня»

Методические пособия для учителя

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Москва, 1999г.
2. Богомолова Л. «Основы танцевальной культуры». Москва, 1993г.
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической в школе и внешкольных заведениях» Киев, 1985г.
4. Ваганова А. «Основы классического танца». Издательство «Лань», 2000г.
5. Воспитание школьников № 7, 2015г.
6. Гергесова Т. «Бурятские народные танцы». Улан-Удэ, 2002г.
7. Германов В.Г. Танцевальный словарь. Москва, 2009г.
8. Дятлева Г. «Эффективный путь к здоровью». Москва, 2005г.
9. Казаринова Т. «Хороводы и кадрили». Пермь, 2009г.
10. Савчук О. «Школа танцев для детей». Ленинградское издательство, 2009г.
11. Ткаченко Т. «Народный танец». Москва, 1954г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Ларченко Елена Александровна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022