

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 61
с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от 30 августа 2023 года
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 61

Л.В.Астахова

Приказ № 7-О от 01.09.2023г.

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

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Санникова Анастасия

Александровна,

педагог дополнительного

образования

г. Екатеринбург

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность дополнительной образовательной программы связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии:

- общих способностей (способность к обучению и труду в хореографическом искусстве);
- творческих способностей (воображение, креативность мышления, художественное восприятие и др.).

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, причем не только к хореографическому, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Адресат программы:

Возраст учащихся 7-15 лет. Формирование по группам зависит от урочного расписания и смены учащихся (1 группа - 1,3,5,7 классы; 2 группа – 2,4,6,8 классы).

Объем и срок освоения программы:

Общее количество академических часов за период обучения по программе – 472,5 часа:

1 год – 157,5 часов;

2 год – 157,5 часов;

3 год – 157,5 часов.

Срок освоения программы – 3 года.

Учебный план

1. Вводная часть
2. Гимнастика
3. Акробатика
4. Подготовка к отчётному концерту
5. Отчётный концерт
6. Промежуточная аттестация

Учебный план состоит из 6 разделов. Каждый раздел подразделяется на темы, которые соответствуют уровню подготовки обучающихся. С каждым последующим годом в разделах предусмотрены усложнения и добавочные элементы. Кроме того, в разделе №3 "Акробатика" параллельно осуществляется постановочная работа.

Цель данной программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Цель: приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Задачи:

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

Обучающие:

- формирование у учащихся практических умений и навыков;
- знакомство учащихся с теоретическими знаниями;
- формирование у учащихся умения самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие:

- комплексное развитие физических данных;
- развитие у учащихся эмоциональной отзывчивости на хореографию;
- развитие у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- формирование у учащихся эстетики исполнения;
- воспитание любви к хореографическому искусству;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к освоению хореографического искусства.

Эффективность занятий оценивается в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ребенок за год все то, что должен был освоить.

Развивающие:

- будут развиты физические данные;
- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию;
- будут развиты творческие способности.

Воспитательные:

- будет воспитано чувство эстетики в исполнении;
- будет воспитана любовь к хореографическому искусству;
- будет сформирован познавательный интерес и осознанная мотивация к освоению хореографического искусства.

Список противопоказаний к занятиям танцами:

Травмы (переломы и вывихи)

Заболевания суставов

Злокачественные новообразования

Остеопороз

Грыжи различных локализаций

Сколиоз

Варикозное расширение вен нижних конечностей 3-4 степени

Вегето-сосудистая дистония (с осторожностью при контроле самочувствия)

Острые воспалительные заболевания малого таза (гинекологические)

Формы подведения результатов.

Выполнение отдельных упражнений с заданиями. Контроль выполнения установок во время тренировок.

Раздел	Виды занятий	Формы обучения (методы обучения)	Формы подведения результатов
Эстрадный танец	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.
Современный танец	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.
Stretching	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ Учебный
(тематический) план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Эстрадный танец	46			
1.1	Основные позиции эстрадного танца		4	12	Показ упражнений обучающимися
1.2	Упражнения на развитие выворотности, подъемов		2	28	Показ упражнений обучающимися
2.	Современный танец Contemporary dance	50			
2.1	Основные понятия Contemporary dance		2	8	Показ упражнений обучающимися
2.2	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей		2	24	Показ упражнений обучающимися
2.3	Танцевальные комбинации			14	Показ танцевальных комбинаций обучающимися
3.	Stretching	40			
3.1	Разогрев			12	Показ упражнений обучающимися
3.2	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц		4	24	Показ упражнений обучающимися
Итого часов		157,5			

Содержание учебного (тематического) плана

1. Эстрадный танец

1.1. Основные позиции эстрадного танца

Теория: История возникновения эстрадного 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: ралие у станка по 6-ой позиции, плие у станка по 1-ой и 2- ой позициям, батман тандю у 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. Stretching

3.1. 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

3.2. 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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Личностные:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

•позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Предметные:

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны **знать**:

- основные закономерности хореографического искусства;
- понимать роль хореографии в жизни человека;
- исполнять разученные танцевальные комбинации;
- правила техники безопасности при занятиях хореографией.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. создание коллектива, сохраняющего дружеские отношения не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни;

2. 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.
- 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.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий по хореографии необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Хореографический класс.
2. Форма для занятий хореографией: футболка, шорты, балетные тапочки, носочки белые.
3. Концертные костюмы.
4. Компьютер с выходом в Интернет

Информационное обеспечение.

1. Видео-материалы по классическому и современному танцу.
2. Аудио-материалы для проведения занятий по эстраднему, современному танцу и растяжке

Интернет-ресурсы:

Все о хореографии <http://diary.dance.com>

Все для хореографов и танцоров <http://horeograf.com>

Бесплатная танцевальная музыка <http://balletmusic.ru>

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимают участие педагоги дополнительного образования, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические материалы

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

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

- 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:
 - В современном танце: упражнения «Баланс», «Контракшн», «Релиз», «Ролл даун», «Ролл ап», «Свинг». Упражнения на технику contemporary
 - В импровизационном танце: исполнение определенного коллективного задания и без музыкального сопровождения.
- В середине и конце учебного года или курса обучения: *открытое занятие.*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – М.: Просвещение, 1983. – 208с.
2. Музруков Г.Н. Упражнения для развития гибкости: Издательство
3. «Искусство», 1968. – 247с.
4. Н.В. Зарецкая Танцы для детей младшего и среднего школьного возраста –СПб.: Издательство «Лань», 2014. – 256 с.
5. Т. Барышникова, Азбука хореографии– Л.: Искусство, 1981. – 262с.
6. 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.
7. Савчук О., Бойдакова Н, Картовых Н., Школа танцев для детей от 3 до 14 лет – М.: Просвещение, 1983. – 224с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Учебные недели	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.		История возникновения эстрадного танца	Групповая, индивидуальная	4	Опрос учащихся
2.		Основные позиции эстрадного танца	Групповая, индивидуальная	6	Наблюдение
3.		Демонстрация основных позиций рук	Групповая	4	Наблюдение
4.		Правильность положения (подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук)	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
5.		Демонстрация позиций ног	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
6.		Упражнения на развитие выворотности, подъемов	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение
7.		Упражнения валие у станка по 6-ой позиции, плие у станка по 1-ой и 2-ой позициям.	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
8.		Упражнения батман тандю у станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
9.		Основные понятия Contemporary dance	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
10.		Показ разминочного комплекса	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение
11.		Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение
12.		Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз»	Групповая, индивидуальная	6	Наблюдение

13.		Танцевальные комбинации	Групповая, индивидуальная	12	Наблюдение
14.		Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали.	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение
15.		Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны. Танцевальные шаги. Танцевальные комбинации.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
16.		Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение
17.		Разогрев. Стретчинг.	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
18.		Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
19.		Разминка шеи Разминка плечевого сустава	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
20.		Разминка тазобедренных и коленных суставов	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
21.		Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
22.		Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка»	Групповая, индивидуальная	4	Наблюдение
23.		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
24.		Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	8	Наблюдение

25.		Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	4	Открытое мероприятие
26.		Современная хореография: подведение итогов	Групповая, индивидуальная	4	Открытое мероприятие
			Всего часов:	157,5	

