

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №64»

Согласовано»
на заседании ШМО
Протокол № 8 от 30.08.2021

«Утверждаю»
Приказ директора МБОУ «СОШ №64»
№222 от 08.09.2021 г
Директор МБОУ «СОШ №64»
Т.В. Поздеева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Двигайся в ритм»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы 1 года

Составитель: педагог дополнительного образования

Анохина Мария Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Двигайся в ритм» составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа относится к художественной направленности.

Актуальность программы

Движение – естественная потребность человека с момента его развития. Особенно важна двигательная активность для подростков. Хореография способствует гармоничному развитию подростков, учит их красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость, пробуждает эстетический вкус. Не вызывает сомнений, что заниматься танцами полезно каждому, ведь систематические занятия помогают, во-первых, избавиться от некоторых физических недостатков (сутулости, полноты и пр.); во-вторых, благотворно влияют на сердечно-сосудистую и мышечно-суставную систему человека; в-третьих, развивают музыкальный слух, чувство ритма, ловкость, изящество; в-четвертых, прививают правила культуры поведения в обществе.

Обучение хореографии связано с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Отсюда задача хореографического образования – привить детям интерес и любовь к танцу, сформировать их танцевальные способности, развить чувство ритма, эмоциональную и танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, а также воспитать стремление к творческому самовыражению, художественный вкус и понимание прекрасного. Данная программа имеет художественную направленность и составлена с учётом возрастных особенностей развития ребёнка. Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений обучающихся.

Таким образом, **актуальность данной программы** и вытекающая из нее практическая значимость заключаются в огромном значении художественно-эстетического развития детей, в стабильной востребованности данного направления среди обучающихся и их родителей, важности существования

хореографического объединения для деятельности учреждения дополнительного образования.

Отличительные особенности программы

1. Она направлена на синтез классической и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно -постановочной работе.

2. В ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народный и современный танец.

3. Совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Адресат Программы

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем Программы – 144 часа. Срок реализации – 1 год (36 недель). Режим занятий – 4 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час.

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий. Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их творчества – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях.

Принцип построения программы: на занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Цель: Развитие интереса к хореографическому искусству, танцевальным традициям.

Формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, умение понимать «язык» движений и их красоту, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- научить детей основам танцевального искусства,
- дать им необходимые знания, навыки,
- познакомить с характерными особенностями танцев и своеобразием музыки,
- развить гибкость и координацию движений.

Уровень освоения Программы - базовый.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Танцевальные движения	22	1	21
2.	Партерная гимнастика. Стретчинг	24	1	23
3	Классический танец	30	1	29
4	Современный танец	25	1	24
5	Творческие занятия	19		19
6	Постановочная и репетиционная работа	24		24
	ИТОГО	144	4	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Танцевальные движения.

Теория. Правила исполнения танцевальных движений. Техничность и четкость в исполнении.

Практика. Изучение танцевальных элементов. Разучивание новых движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног);

- gr.battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте, в различных комбинациях;
- упражнения для развития прыжка;
- движения для развития пластичности корпуса и рук;
- движения «с точкой»;
- разучивание различных небольших танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях;
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону, в сочетании с различными движениями.

2. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория. Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика. Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучиваются простые упражнения йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др.

Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки.

3.Классический танец.

Теория. Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика. Повторение пройденного материала и разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка:

- Grand plies по I, II, III и V позициям;
- Battements tendu (крестом);
- Battements tendus jete в сторону, вперед, назад:
 - а) по I и V позициям;
 - б) с pique;
- Preparation для rond de jambe par terre; en dehors en dedans;
- Rond de jambe par terre en dehors en dedans;

- Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов;
- Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе);
- Положение sur le cou – de – pied;
- Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций;
- Battement developpe: в сторону, вперед, назад;
- Releve на п/п по I, II, III позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

Экзерсис на середине зала:

- Demi plies;
- Grand plies;
- Battements tendu по V позиции в сторону, вперёд, назад;
- I и II port de bras;
- Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I позиции;
- Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
- Подготовка как pirouette с V, IV, II позиций en dehors et en dedans;
- Вращения tours chaîne на середине зала и по диагонали.

Allegro:

1. Temps saute по всем позициям.
2. Changement de pied на середине.
3. Pas echange

4. Современный танец.

Теория. История развития современных стилей танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, джаз-модерн, контемпорари). Терминология в современных стилях танца.

Практика.

-Par terre:

- а) Упражнения, развивающие гибкость позвоночника
- б) Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- в) Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава
- г) Упражнения, развивающие выворотность ног
- д) Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага

-Техника изоляции

-Основные шаги

-Основные движения корпусом

-Танцевальная комбинация

-Основные положения корпуса

-Прыжки

5. Творческие занятия.

Этот раздел включает в себя импровизационные и игровые занятия. Объяснение правил поведения на игровых и импровизационных занятиях.

Теория. Объяснение правил импровизационных и игровых занятий.

Практика. Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе.

Игры:

-Чебурашка;

-«Заморожу»;

Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Занятия на импровизацию:

-Сочини сам;

-Зеркало;

-Фигуры. Также этот раздел включает самостоятельное сочинение детей несложных связок и движений под заданную музыку. Знакомство с базовыми техниками импровизации.

6.Постановочная и репетиционная работа.

Теория. Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, современная музыка. На занятиях проходит более активная отработка движений в танцевальных постановках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы предполагается достижение определённого уровня овладения танцевальной направленности. Дети будут знать специальную терминологию, получают представление о видах и жанрах танца, научатся делать основные танцевальные движения, импровизировать под музыку, понимать ритм и темп музыки.

К концу обучения обучающиеся **знают:**

- элементы классического и современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

Умеют:

- исполнять элементы классического, современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 25 мая 2024 года			
Учебный год	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	01.09.-05.09.2023	1	4
Сентябрь	06.09.-11.09.2023	2	4
Сентябрь	13.09.-18.09.2023	3	4

Сентябрь	20.09.-25.09.2023	4	4
Сентябрь-октябрь	27.09.-02.10.2023	5	4
Октябрь	04.10.-09.10.2023	6	4
Октябрь	11.10.-16.10.2023	7	4
Октябрь	18.10.-23.10.2023	8	4
Октябрь	25.10.-30.10.2023	9	4
Ноябрь	01.11.-06.11.2023	10	4
Ноябрь	08.11.-13.11.2023	11	4
Ноябрь	15.11.-20.11.2023	12	4
Ноябрь	22.11.-27.11.2023	13	4
Ноябрь-декабрь	29.11.-04.12.2023	14	4
Декабрь	06.12.-11.12.2023	15	4
Декабрь	13.12.-18.12.2023	16	4
Декабрь	20.12.-25.12.2023	17	4
Январь	11.01.-15.01.2024	18	4
Январь	17.01.-22.01.2024	19	4
Январь	24.01.-29.01.2024	20	4
Февраль	01.02.-05.02.2024	21	4
Февраль	07.02.-12.02.2024	22	4
Февраль	14.02.-19.02.2024	23	4
Февраль	21.02.-26.02.2024	24	4
Февраль-март	28.02.-05.03.2024	25	4
Март	07.03.-12.03.2024	26	4
Март	14.03.-19.03.2024	27	4
Март	21.03.-26.03.2024	28	4
Март-апрель	28.03.-02.04.2024	29	4
Апрель	04.04.-09.04.2024	30	4
Апрель	11.04.-16.04.2024	31	4
Апрель	18.04.-23.04.2024	32	4
Апрель	25.04.-30.04.2024	33	4
Май	10.05.-15.05.2024	34	4
Май	17.05.-22.05.2024	35	4
Май	23.05.-25.05.2024	36	4
Итого		36	144

Рабочая программа воспитания.

Характеристика творческого объединения

В состав объединения входят девочки и мальчики: возраст учащихся 10-15 лет.

У детей этого возраста формируются целеполагание, борьба и соподчинение мотивов, планирование, самоконтроль в деятельности и поведении, развивается способность к волевому усилию, складывается произвольность в сфере движений, действий, познавательных процессов и общения с взрослыми. Происходит преобразование познавательного интереса.

Деятельность осуществляется в группе, численный состав которой 12- 15 человек.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое воспитание
2. Здоровьесберегающее воспитание
3. Допрофильное просвещение и воспитание
4. Эстетическое воспитание

5. Работа с родителями

Цель воспитательной работы: Способствовать нравственному, умственному, эмоциональному, физическому развитию личности, раскрытию ее творческих способностей.

Задачи:

- Формирование основ гражданственности и патриотизма, как важнейших социальных и духовно-нравственных ценностей;
- Формирование культуры, сохранение и совершенствование собственного здоровья;
- Формирование основ технической эстетики;
- Формирование у учащихся представлений о технических профессиях, ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Ожидаемый результат

Результатом реализации программы воспитания является социальная активность детей, осуществляющих в условиях дополнительного образования самопознание, саморазвитие, самореализацию.

1. Сформированность и развитие чувства гражданской позиции, патриотического чувства, уважения к прошлому, настоящему и будущему страны;
2. Сформированность коммуникативных умений и навыков учащихся;
3. Снижение агрессивности в поведении учащихся;
4. Повышение уровня познавательного интереса учащихся, расширению кругозора;
5. Сформированность ответственности за свое здоровье, развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным нормам и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для проведения занятий необходимо иметь специально оборудованные балетные классы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала. При изучении предметов осуществляется музыкальное сопровождение звуко-техническим оборудованием, дидактическим и раздаточным материалом, элементами костюмов и реквизита.

Для сохранения здоровья учащихся необходимо обеспечить регулярную влажную уборку помещения. Создать в кабинете условия, гарантирующие безопасность учащимся, активно двигающимся во время уроков.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

- промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

I. Знание терминов классического танца, позиций ног и рук.

– умение держать осанку, вытягивать и сокращать стопу, выполнять основные виды упражнений классического танца.

- *Высокий уровень – делает самостоятельно,*
- *Средний уровень – делает с помощью педагога или товарищей,*
- *Низкий уровень – не может сделать.*

II. Умение научиться следовать устным инструкциям и воспроизводить упражнение.

- умение сделать простое упражнение, следя за показом педагога и слушая устные пояснения.

- *Высокий уровень – делает самостоятельно,*
- *Средний уровень – делает с помощью педагога или товарищей,*
- *Низкий уровень – не может сделать.*

III. Умение демонстрировать свое мастерство, танцевальность, музыкальность и артистизм.

- *Высокий уровень – делает самостоятельно,*
- *Средний уровень – делает с помощью педагога или товарищей,*
- *Низкий уровень – не может сделать.*

IV. Владение навыками ансамблевого исполнения, ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах.

- *Высокий уровень – делает самостоятельно,*
- *Средний уровень – делает с помощью педагога или товарищей,*
- *Низкий уровень – не может сделать.*

Проверка знаний совершается за счет итоговых занятий и показательных уроков.

Итоговые занятия и показательные уроки

Во время итоговых занятий по окончании обучения определяются, прежде всего, практические умения и навыки обучающихся.

Таблица контроля практических умений и навыков обучающихся во время итоговых занятий по окончании учебного года

№	ФИО	Танцевальные движения	Партерная гимнастика, Стретчинг	Классический танец	Современный танец	Замечания	Оценка по 10-ти балльной системе	Подпись педагога

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обеспечение программы различными видами методической продукции.

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. Чтобы занятия были увлекательными и интересными, а движения вызывали у детей чувство радости и удовлетворения, педагогу необходимо создать такие условия для проведения образовательного процесса, при которых познавательная и творческая деятельность переплетались бы со танцевально-игровым процессом.

Такая установка не только соответствует возрасту детей, для которых предназначена программа, но и помогает выявить творческие способности детей с учетом возраста и индивидуальности каждого ребенка, ведь дети принимаются в группу с разной степенью одаренности и различным уровнем исходной базовой подготовки.

№	Тема	Методы, приемы, формы	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Формы контроля
1	Вводное занятие	Инструкции, слушание музыки	Образовательная программа, слушание музыки.	ноутбук	тест
2	Танцевальные движения	Наглядная демонстрация, слушание музыки	Образовательная программа, «Методика хореографич. работы в школе» Л.Бондаренко.	ноутбук	Открытое занятие
4	Партерная гимнастика, Стретчинг	Наглядная демонстрация, слушание музыки	Образовательная программа,	ноутбук	Открытое занятие
5	Классический танец	Наглядная демонстрация, слушание музыки	Образовательная программа, «Основы классического танца». А. Я. Ваганова	ноутбук	Открытое занятие
6	Современный танец	Наглядная демонстрация, слушание музыки	Образ.прогр. «Методика хореографич. работы в школе» Л.Бондаренко.	Ноутбук	Открытое занятие
7	Творческие	Слушание	Образовательная	Ноутбук	Открытое

	занятия	музыки	программа, «Точка навигации» С. Здор		занятие	
8	Постановочная работа	Наглядная демонстрация, слушание музыки	«Сочинение танца» Р. Захаров	ноутбук	Итоговое занятие	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учащихся и педагога:

- Л.Бондаренко, Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. Киев. 1985.
- С. Здор, «Точка навигации», Красноярск, 2010
- Р. Захаров, «Сочинение танца», Москва, 1989
- А. Я. Ваганова, «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2000

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ ПО ХОРЕОГРАФИИ.

- «Время танцевать», драма, США, 2000г.
- «Труппа», драма, США-Германия, 2003г.
- «Фуэте», драма, СССР, 1986г.
- «Авансцена», драма, США, 2000г.
- «Урок танца», Россия, 2007г.