

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №163

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 163
приказ №180-10-у от 30.08.2023г.



Н.В.Фоминых

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Ансамбль современного танца «Танцевальная галактика»

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Танцевальный ансамбль «Танцевальная галактика» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы.

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; создание привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений.

Занятия хореографией не только полезны для здоровья, они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Хореография- это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма жизни. Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого, была составлена данная программа по хореографии. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. В программу по хореографии введены разделы "классический танец", "современный танец", "джазовый танец".

Обучение хореографии целесообразно начинать с занятий по ритмике. На занятиях ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6,5-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, но с допуском медика. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 8-15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1-3 раза в неделю, 45-90 минут (в зависимости от возраста и уровня хореографической подготовленности обучающихся)

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Занятия проводятся в кабинете хореографии или на сцене актового зала. В начале каждого занятия уделяется время для разогрева мышц, разминки.

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно могут быть: обучающими, тренировочными, контрольными и показательными.

Цели и задачи

Современный танец все больше и больше набирает популярность среди детей. Без основ классического танца современный невозможен, поэтому через данную программу происходит овладение современным танцем через прививание детям норм и правил классического танца.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности школьника средствами дополнительной общеразвивающей программы. Сохранение традиций классического танцевального искусства.

Задачи программы обучающие:

- слышать музыку;
- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- знать позиции ног и рук;
- владеть своим телом при исполнении движений партерной гимнастики;
- исполнять танцевальные движения соответствующие их возрасту;
- исполнять танцевальные этюды соответствующие их возрасту.

развивающие:

- содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Музыкальная грамота	4	3,5	1	обсуждение
2.	Партерная гимнастика	153	153		открытое занятие
3.	Основы классического танца	57	57		открытое занятие
4.	Разучивание танцевальных движений	57	57		открытое занятие

5.	Постановка концертных номеров	66	66		концерт
----	-------------------------------	----	----	--	---------

Содержание учебно-тематического плана

I раздел: «Музыкальная грамота»

• музыкальный метр

II раздел: «Партерная гимнастика»:

Упражнения партерной гимнастики.

Упр.1(движение на развитие голеностопа)

и.п. сидя на полу, спина прямая, колени вытянуты

На раз – стопа сокращается;

На два – стопа вытягивается.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.2(движение на развитие голеностопа)

и.п. сидя на полу, спина прямая, колени вытянуты на раз-сокращается стопа правой ноги (стопа левой ноги вытянута)

На два – сокращается стопа левой ноги (стопа правой ноги вытягивается).

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.3 (движение на развитие мышц бедра)

и.п. лёжа на спине, опираясь на локти. Лопатки соединены, шея вытянута, подбородок приподнят.

На раз- приподнять правую ногу на 30* над полом (колени, стопа натянута)

На два- опустить ногу в и.п.

Движение выполняется с открытием ноги в сторону на воздух, затем движение выполняется с другой ноги.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упражнение повторяется лёжа на животе, опираясь на локти. В последствии опора на локти убирается и движение выполняется на прогибе спина («лодочка»)

Упр.4 (движение на развитие мышц бедра)

и.п. лёжа на спине, опираясь, на локти. Лопатки соединены, шея вытянута, подбородок приподнят.

На раз-приподнять правую ногу на 30* над полом (колени, стопа натянута)

На два-стопа сократить;

На раз-стопа вытягивается;

На два-нога опускается в и.п.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упражнение повторяется лёжа на животе, опираясь на локти. В последствии опора на локти убирается и движение выполняется на прогибе спина («лодочка»)

Упр.5(движение на развитие мышц брюшного пресса)

и.п. лёжа на спине, опираясь, на локти. Лопатки соединены, шея вытянута, подбородок приподнят.

На раз-вытянуть правую ногу на 30* над полом, левая сгибается в колени и подтягивается к груди;

На два-положение ног меняется;

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.6(движение на развитие мышц брюшного пресса)

и.п. -лёжа на спине, опираясь, на локти. Лопатки соединены, шея вытянута, подбородок приподнят.

Ноги поднимаются над полом на 30*. Колени и подъём вытянуты. Выполняются заноски. Движение напоминает «ножницы».

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.7 (движение на развитие подвижности позвоночника «кошечка»)

И.п. - Упор на ладони, стоя на коленях

На раз-прогнуть спину, голова поднимается вверх;

На два – спина округляется, подбородок касается груди;

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.8 (движение на развитие подвижности позвоночника «кошечка»)

И.п.- Упор на ладони, стоя на коленях, ноги согнуты в коленях и подняты над полом, стопа натянута.

На раз - согнуть корпус вправо и посмотреть на стопы ног;

На два - согнуть корпус влево и посмотреть на стопы ног;

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.9 (движение на развитие подвижности позвоночника «кошечка»)

И.п.- Упор на ладони, стоя на коленях, (положение «кошечки»). Руки вытянуть и сесть на пятки.

На раз и два – согнуть локти коснуться подбородком, грудью пола и лечь на живот («кошечка» лезет под забор);

На раз и два –отдохнуть;

На раз и два –вернуться в и.п.;

На раз и два –отдохнуть.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.10 (на развитие танцевального шага).

И.п.- Упор на ладони, стоя на коленях, (положение «кошечки»), правая нога вытянута назад, носом в пол.

На раз – мах прямой ногой вверх;

На два – нога медленно опускается в и.п.

Тоже движение повторяется махом в сторону. Необходимо обратить внимание на разворот бедра при выполнении маха в сторону.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.11 (на развитие танцевального шага).

И.п. –лёжа на левом боку спина прямая, ноги вытянуты в коленях и подъёме.

Левая рука лежит на локте, правая рука, согнутая в локте, лежит перед животом.

На раз – мах прямой ногой вверх;

На два – нога медленно опускается в и.п.

Далее необходимо перевернуться и повторить движение с другой ноги.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.12 (на развитие танцевального шага).

И.п. – лёжа на спине ноги прямые, руки раскрыты в сторону (II позиция).

На раз – мах прямой ногой вверх;

На два – нога медленно опускается в и.п.

Тоже движение повторяется махом в сторону. Необходимо обратить внимание на разворот бедра при выполнении маха в сторону.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.13 (на развитие танцевального шага).

И.п. –лёжа на спине ноги прямые, руки раскрыты в сторону (II позиция).

Прямые ноги поднимаются вертикально вверх – «разножка».

На раз – мах ногами в стороны;

На два –ноги соединяются в и.п.

Количество повторений зависит от требований педагога.

В дальнейшем движение выполняется из положения «берёзка».

Упр.14 (на развитие мышц спины «лодочка»).

И.п. – лёжа на животе, прямые ноги соединены VI поз, руки соединены в замок.

На раз – прогнуться, поднять прямые руки и ноги над полом;

На два – опуститься на пол.

В последствии «лодочка» выполняется отдельно:

На раз – поднимаются ноги и бёдра над полом;

На два – опускаются на пол;

На раз – поднимаются руки и плечи над полом;

На два – опускаются.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.15. (на расслабление мышц спины «бочонок»).

И.п. –сидя сгруппироваться, крепко обхватив ноги руками за колени;

На раз – перекатиться по полу из положения сидя к лопаткам;

На два – вернуться в и.п.

Количество повторений зависит от требований педагога.

Упр.16 (на расслабление мышц спины).

И.п. стоя по VI поз, спина прямая.

На раз – наклон вниз, коснуться ладонями пола.

На два – выпрямиться, в и.п.

III раздел: «основы классического танца»

Экзерсисустанка:

- demiplie grand plie
- battementtendu simple (1поз)
- battementtendujette

Экзерсисустанка:

- demiplieet grand plie
- battementtendu simple (1поз)
- battementtendujette

Аллегро:

- tempsleve sauté
- changement de pieds

IVраздел: постановкаконцертныхномеров (ПКН).

Планируемые результаты обучения

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- знать позиции ног и рук.

Уметь:

- владеть своим телом при исполнении движений партерной гимнастики;
- исполнять танцевальные движения соответствующие их возрасту;
- исполнять танцевальные этюды соответствующие их возрасту.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч.	Тема занятия	Форма контроля
---	-------	---------------	----------------	--------------	----------------

			часов			
			пр акт	тео р		
1	сентябрь	Беседа, практика	3	1,5	Инструктаж по ТБ. Сильная доля. Дидактические игры на закрепление понятия.	Обсуждение
2	сентябрь	практика	9		Движения партерной гимнастики с акцентом на сильную долю.	рефлексия
3	сентябрь	практика	9		Движения на развитие стопы, голеностопа, мышц бедра; шаги подскоком и подбивки; дидактические игры.	рефлексия
4	сентябрь	практика	9		Движения на развитие стопы, голеностопа, мышц бедра; шаги подскоком и подбивки; дидактические игры.	рефлексия
5	сентябрь	практика	9		Движения на развитие стопы, голеностопа, мышц бедра; шаги подскоком и подбивки; дидактические игры.	рефлексия
6	октябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
7	октябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
8	октябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
9	октябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
10	ноябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
11	ноябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
12	ноябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	открытое занятие
13	ноябрь	практика	9		Партерная гимнастика. Постановка концертных номеров.	рефлексия
14	ноябрь-декабрь	практика	9		Слабая доля. Движения партерной гимнастики с акцентом на сильную долю.	рефлексия
15	декабрь	практика	9		Движения партерной гимнастики с применением слабой доли; Комбинации танцевальных движений.	рефлексия
16	декабрь	практика	9		Движения партерной гимнастики с применением слабой доли;	рефлексия
17	декабрь	практика	9		Комбинации танцевальных движений.	рефлексия
18	декабрь	практика	9		Движения партерной гимнастики с применением слабой доли;	рефлексия
19	январь	практика	9		Комбинации танцевальных движений.	рефлексия
20	январь	практика	9		Прыжковые движения. Комбинации танцевальных движений.	рефлексия
21	январь	практика	9		Прыжковые движения. Комбинации танцевальных движений.	рефлексия

22	январь-февраль	практика	9		Партерная гимнастика. Комбинации танцевальных движений. Постановка концертных номеров (ПКН).	рефлексия
23	февраль	практика	9		Партерная гимнастика. Комбинации танцевальных движений. Постановка концертных номеров (ПКН).	рефлексия
24	февраль	практика	9		Партерная гимнастика. Комбинации танцевальных движений. Постановка концертных номеров (ПКН).	рефлексия
25	февраль	практика	4,5		Партерная гимнастика. Комбинации танцевальных движений. Постановка концертных номеров (ПКН).	открытое занятие
26	Февраль-март	практика	9		Музыкальный метр. Партерная гимнастика.	рефлексия
27	март	практика	4,5		<ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика • demiplie • ПКН 	рефлексия
28	март	практика	9		<ul style="list-style-type: none"> • партерная гимнастика • demiplie • ПКН 	рефлексия
29	март	практика	9		<ul style="list-style-type: none"> • demi plie • battement tendu simple • grand plie • ПКН 	рефлексия
30	апрель	практика	9		<ul style="list-style-type: none"> • demi plie • battement tendu simple • grand plie • ПКН 	рефлексия
31	апрель	практика	9		<p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demi plie grand plie • battement tendu simple (1-5 поз) • battement tendujette; <p>ПКН</p>	рефлексия
32	апрель	практика	9		<p>Экзерсисустанка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demi plie grand plie • battement tendu simple (1-5 поз) • battement tendujette; <p>ПКН</p>	рефлексия
33	апрель	практика	9		<p>Экзерсисустанка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demi plie grand plie • battement tendu simple (1-5 поз) • battement tendujette; <p>ПКН</p>	рефлексия
34	май	практика	4,5		<p>Аллегро:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempslevesauté • changementdepieds; <p>ПКН</p>	рефлексия
35	май	практика	4,5		<p>Аллегро:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempslevesauté • changementdepieds; <p>ПКН</p>	открытое занятие
36	май	практика	9		Аллегро:	рефлексия

					<ul style="list-style-type: none"> • temps leve sauté • changement de pieds; ПКН	
37	май	практика	9		Аллегро: <ul style="list-style-type: none"> • temps leve sauté • changement de pieds; ПКН	рефлексия
38	май	практика	9		Аллегро: <ul style="list-style-type: none"> • temps leve sauté • changement de pieds; ПКН	рефлексия

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Хореографический зал, оборудованный зеркалами,
- гимнастические коврики,
- звуковая аппаратура,
- концертные костюмы,
- спортивная (танцевальная) форма.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме участия в концертах и конкурсах различного уровня (школьного, районного, городского, областного, российского). Аттестация подтверждается грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий методами наблюдения, обсуждения, сопоставлений успехов.

2.4. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения, отработка движений);
- наглядный (показ учителя, показ друг другу);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в основном в форме практических занятий, включающих индивидуальную и групповую работу, работу в парах, работу с концертной группой, работу со слабоуспевающими детьми. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения практических умений обучающимися, построенных на смене видов деятельности.

Список используемой учебно-методической литературы

1. Костровицкая В.Н. 100 уроков классического танца.- М.: Музыкальная литература, 1999.;

2. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблемемзыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
4. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.
5. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки,2012г.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
7. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
8. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, 2000г.
9. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование. М.: Академия, 2000г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813756

Владелец Фоминых Наталия Витальевна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024