



*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №654 с углубленным изучением предметов
художественно-эстетического цикла "Хореография"
Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТА
Советом ГБОУ СОШ № 654
Протокол № 115/1-о от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 115/1-о от 31 08.2022
Директор ГБОУ СОШ № 654
Н.Ф.Галеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«В мире танца»**

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Якубович Ольга Юрьевна

Возраст обучающихся 14 – 16 лет
Срок реализации – 1 год

1. Пояснительная записка

Направленность: Программа «В мире танца» относится к художественной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность: в том, что программа является модифицированной, большое внимание уделено интеграции в единое целое хореографического искусства. Танец привлекает детей и подростков богатой возможностью пластического самовыражения, возможностью формирования культуры общения, способность вселять в человека бодрость, оптимизм, уверенность в себе. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

Отличительные особенности Данная программа позволяет решать не только обучающие задачи, но и создает условия для формирования у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, способность работать в группе и проявлять лидерские качества. Вопросы гармоничного развития и творческой самореализации находят свое разрешение в условиях хореографии. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в учебе, творчестве, в общении с другими. На занятиях ученик активно развивает творческие способности, укрепляет здоровье, развивает слух, темпо-ритм, формирует фигуру и осанку.

Адресат:

Занятия проходят в разновозрастных группах: 13-16 лет.

Количество занимающихся в кружке - от 15 человек.

Продолжительность занятий - 1 раз в неделю по 1 часу.

Изучение программы рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по танцам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения творческих способностей.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике исполнения элементов классического танца, упражнений экзерсиса и пластической импровизации, качественного исполнения танцевальных композиций;
- Обучить основам актерского мастерства;
- Обучить навыкам самостоятельной и импровизационной работы;

Развивающие:

- Развить координацию движения, чувство ритма, внимание;
- Развить умение эмоционального выражения, пластику и творчество в движениях.
- Развить физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).

Воспитательные:

- Воспитать целеустремлённую и творчески активную личность.
- Воспитать доброжелательное и внимательное отношение друг к другу.
- Воспитать умения коллективного взаимодействия, ответственность в выполнении задания.
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях танцами;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических

процессов, активной, творчески мыслящей личности;

Условия реализации программы: планируемая численность каждой группы обучающихся от 15 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Для организации полноценного тренировочного процесса необходимо иметь гимнастические коврики, музыкальный центр.

Планируемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны получить предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды пластической и хореографической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов танца, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные результаты:

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также

различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. Учебный план

2.1. УМК

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	
1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на различные группы мышц.	8	2	6	Беседа Опрос Тестирование
2	Элементы классического танца	8	2	6	Беседа Опрос Тестирование
3	Пластическая импровизация. Актерское мастерство	10	3	7	Беседа Опрос Тестирование
4	Постановочная и репетиционная работа.	7	2	5	
5	Итоговый контроль	1	0	1	Анализ
Итого:		34	9	25	

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата начала окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	34	34	1

3.Рабочая программа

Особенности:

Предполагает освоение азоров ритмики, изучение простейших элементов парной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев, максимально подобранные для занимающихся разных возрастов.

Задачи:

Обучающие:

- Продолжать формировать у учеников и их родителей специфических знания, умения и навыки, таких как:
- выработка правильной, красивой осанки
- развитие мышечного чувства
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.
- Научить основным танцевальным движениям;
- Продолжать знакомить с разнообразными видами хореографического искусства.

Развивающие:

- Способствовать совершенствованию основных психомоторных качеств (переключаемости движений и двигательной памяти);
- Развивать основы музыкальной культуры, танцевальноеTM, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений;
- Развивать пространственные представления и координацию движений.

Воспитательные:

- Формировать и совершенствовать коммуникативные межличностные отношения (педагог - воспитанник, партнер - партнерша, участник - коллектив);
- Содействовать самостоятельности в выполнении танцевальных композиций;
- Воспитывать бережное отношение друг к другу;
- Воспитывать ответственное отношение к выполнению задания, стремление доводить начатое до конца;
- Содействовать повышению уровня самооценки ребенка;
- Воспитывать в детях силу воли, трудолюбия и дисциплины.

Ожидаемые результаты:

- умение ориентироваться в пространстве;
- знать рисунок танца, уметь показать геометрическую точность рисунка;
- согласовать движения в танце.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название	Количество во часов	Дата проведения по плану
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на укрепление и восстановление мышечного тонуса ОДА	1	1 неделя сентября
2	Упражнения на укрепление и восстановление мышечного тонуса ОДА	1	2 неделя сентября
3	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие подвижности суставов, эластичности мышц и связок ОДА	1	3 неделя сентября
4	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие подвижности суставов, эластичности мышц и связок ОДА	1	4 неделя сентября
5	Постановка нового танцевального материала.	1	1 неделя октября

	Вариация Амура из балета «Дон-Кихот»		
6	Постановка нового танцевального материала. Вариация Медоры из балета «Корсар». Открытое занятие.	1	2 неделя октября
7	Постановка нового танцевального материала. Вариация Одалиски из балета «Корсар»	1	3 неделя октября
8	Постановка нового танцевального материала. Вариация Феи Нежности из балета «Спящая красавица»	1	4 неделя октября
9	Инструктаж по ТБ. Постановка нового танцевального материала. Вариация Феи Флорины из балета «Спящая Красавица»	1	2 неделя ноября
10	Разучивание танцевального материала	1	3 неделя ноября
11	Разучивание танцевального материала	1	4 неделя ноября
12	Подготовка к концерту	1	1 неделя декабря
13	Подготовка к концерту	1	2 неделя декабря
14	Подготовка к концерту. Открытое занятие.	1	3 неделя декабря
15	Работа над сольными номерами в спектакле «Щелкунчик»	1	4 неделя декабря
16	Работа над сольными номерами в спектакле «Щелкунчик»	1	2 неделя января
17	Инструктаж по ТБ. Работа над сольными номерами в спектакле «Щелкунчик»	1	3 неделя января
18	Работа над сольными номерами в спектакле «Щелкунчик»	1	4 неделя января
19	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот»	1	1 неделя февраля
20	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Медоры из балета «Корсар».	1	2 неделя февраля
21	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Одалиски из балета «Корсар».	1	3 неделя февраля
22	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Феи Нежности из балета «Спящая красавица»	1	4 неделя февраля
23	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Феи Флорины из балета «Спящая Красавица»	1	1 неделя марта
24	Закрепление танцевального материала. Открытое занятие.	1	2 неделя марта
25	Подготовка к городскому конкурсу	1	3 неделя марта
26	Подготовка к городскому конкурсу	1	4 неделя марта
27	Инструктаж по ТБ. Подготовка к отчетному концерту. Репетиция. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот».	1	1 неделя апреля
28	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Медоры из балета «Корсар». Вариация Одалиски из балета «Корсар».	1	2 неделя апреля

29	Подготовка к отчетному концерту, репетиция. Вариация Феи Нежности из балета «Спящая красавица». Вариация Феи Флорины из балета «Спящая Красавица»	1	3 неделя апреля
30	Закрепление пройденного материала. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот». Вариации Медоры и Одалиски из балета «Корсар». Вариации Феи Нежности и Феи Флорины из балета «Спящая Красавица». Открытое занятие.	1	4 неделя апреля
31	Повторение пройденного материала. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот». Вариации Медоры и Одалиски из балета «Корсар». Вариации Феи Нежности и Феи Флорины из балета «Спящая Красавица».	1	1 неделя мая
32	Повторение пройденного материала. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот». Вариации Медоры и Одалиски из балета «Корсар». Вариации Феи Нежности и Феи Флорины из балета «Спящая Красавица».	1	2 неделя мая
33	Повторение пройденного материала. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот». Вариации Медоры и Одалиски из балета «Корсар». Вариации Феи Нежности и Феи Флорины из балета «Спящая Красавица».	1	3 неделя мая
34	Повторение пройденного материала. Вариация Амура из балета «Дон-Кихот». Вариации Медоры и Одалиски из балета «Корсар». Вариации Феи Нежности и Феи Флорины из балета «Спящая Красавица».	1	4 неделя мая

Содержание

Раздел 1. «Упражнения на различные группы мышц»

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе - поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине - поднятие ног, махи ногами;
- сидя - сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) - «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития силы мышц ног:

- подъем на полупальцы и удержание позы;
- прыжки, скачки;
- поднятие ног стоя у палки и на середине зала.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

Раздел 2. «Элементы классического танца»

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.
-

Раздел 3. «Пластическая импровизация. Актерское мастерство».

1. Упражнения на импровизацию:

- танцевальная импровизация под музыку (изображение средствами танцевальной пластики персонажа или передача настроения в танце по заданию педагога).

2. Упражнения на концентрацию внимания;

3. Ритмы. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Задача участников - соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанию и т. п.).

4. Этюды на музыкальное произведение: подбирать музыкальный материал образный, яркий в котором есть наличие события. С. Рахманинов «Этюды-картины» op.39, М.Мусоргский «Картинки с выставки», С. Прокофьев «Детская музыка», Р.Шуман «Детские сцены» op.15, «Альбом для юношества» op.68.

Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»

1. Изучение движений танцевального номера;

2. Отработка движений танцевального номера;

3. Соединение движений в комбинации;

4. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;

5. Репетиционная работа.

4. Оценочные и методические материалы

4.1. УМК

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров.
- необходимо иметь реквизит: мячи, зонтики, шляпы и т.д.

4.2. Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.: Аркти, 2005. — 108 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
5. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.: Аркти, 2005. - 108 с.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Скрипторий, 2003, 2006. - 72 с.

Список литературы для детей:

8. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. -М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
9. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. - М.: Вако, 2006. -240 с.
10. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
11. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. - Харьков: Ранок. Веста. 2005 - 64 с.
12. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. -СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

- 13.Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. -СПб.: Пионер, 2000. - 336 с.
 14.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с. 12.Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с

Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Форма и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь- ноябрь)	Беседа
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь- февраль)	Опрос
	Итоговая диагностика	Конец учебного года (март-май)	Зачёт
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь- ноябрь)	Методическая разработка
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь- февраль)	Творческие работы
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Тестирование
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучение
В начале учебного года	Школьный Районный	Октябрь-ноябрь	Тестирование
В середине учебного года	Школьный Районный Городской Всероссийский	Декабрь-февраль	Выступления и участие в конкурсах
В конце учебного года	Школьный Районный Городской Всероссийский	Март-май	Итоговое занятие и концерт. Выступления и участие в конкурсах