

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
_____ О.А.Коробицына
Приказ №119 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности
«Хореография»

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Земской Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Тотьма, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (11 кл.) (далее - программа) создана на основе программы «Ритмика и танец» 8-11 классы: программа «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Программа предназначена на работу с учащимися 11 класса.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- принцип доступности**, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы -

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

1.3. Учебный план, содержание программы.

В 11 классе на реализацию программы отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю)

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения (9 учебных месяцев).

Учебно -тематический план

№	Наименование разделов темы	Всего часов
1	«Танцевальная азбука»	10
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10
3	«Танец»	12
4	«Творческая деятельность»	2
Итого		34

Содержание программы:

1. «Танцевальная азбука» (10 часов). Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

2. (10 часов). «Ритмика, элементы музыкальной грамоты». Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности... Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. «Танец» (12 часа). Этот раздел включает изучение современных и балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли

выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

4. «Творческая деятельность» (2 часа). Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Особенностью программы является её вариативность. Педагог вправе - выбирать или менять предложенное программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения
- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты и метапредметные результаты.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. - соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - полученные сведения о 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты. - работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка; - импровизировать; - работать в группе, в коллективе. - выступать перед публикой, зрителями. - самостоятельно выбирать, организовывать небольшой

ребенка видах творческой и игровой деятельности.	<p>многообразии танцевального искусства</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. - способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья 	<p>творческий проект</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.
--	---	--

Учащиеся должны **знать/понимать:**

- Особенности своего тела, темперамента.
- Основные позиции ног, рук, головы.
- Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- Основные шаги танца.
- Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- Правила танцевального этикета.

Уметь:

- использовать сценическое мастерство.
- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Проведение инструктажа по ТБ. Разучивание разминки	1
2	Разминка. Подбор муз. материала к танцу	1
3	Разминка. Разучивание шагов танца	1
4	Разминка. Отработка фигур танца	1
5	Разминка. Отработка движений	1
6	Знакомство с элементами различных танцев. Ритмический тренаж.	1
7	Ритмический тренаж. Постановка корпуса	1
8	Ритмический тренаж. Танцевальные позиции	1

9	Ритмический тренаж.	1
10	Ритмический тренаж. Изучение танцевальных движений	1
11	Ритмический тренаж.	1
12	Ритмический тренаж. Вращения в вальсе	1
13	Ритмический тренаж. Разбивка по парам	1
14	Ритмический тренаж. Изучение новых комбинаций	1
15	Ритмический тренаж. Отработка движений	1
16	Ритмический тренаж. Движения по диагонали	1
17	Ритмический тренаж. Медленный Вальс	1
18	Ритмический тренаж. Венский Вальс	1
19	Разминка-Партер	1
20	Ритмический тренаж. Отработка разученных движений	1
21	Ритмический тренаж. Повтор комбинаций вальса	1
22	Ритмический тренаж. Работа с пространством зала	1
23	Ритмический тренаж. Актёрское мастерство	1
24	Ритмический тренаж. Работа над исполнительским искусством	1
25	Ритмический тренаж. Работа над техникой исполнения	1
26	Ритмический тренаж. Детальная чистка комбинаций	1
27	Ритмический тренаж. Выпускного вальса	1
28	Ритмический тренаж. Прогон танца	1
29	Разминка-Партер. Прогон танца. Артистичность	1
30	Ритмический тренаж. Выпускного вальса	1
31	Ритмический тренаж. Прогон танца, детальная чистка	1
32	Ритмический тренаж. Прогон Выпускного вальса	1
33	Генеральный прогон Выпускного вальса на городской площади	1
34	Показательное выступление. Выпускной вальс на городской площади	1

2.2. Условия реализации программы:

Требование к педагогу - педагог имеет образование по профилю программы.

Требование к помещению -просторное, должно отвечать санитарно-техническим нормам, обеспечиваться теплом и энергоснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с аудиоаппаратурой;

- наличие специальной удобной и лёгкой формы для занятий (футболка, шорты или лосины, мягкая танцевальная обувь – чешки, балетки);
- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами, актовый зал со сценической площадкой;

- аудио- и видеоаппаратура (стационарный или переносной компьютер с соответствующим программным обеспечением; колонки с проводами для подключения; экран, проектор или телевизор для демонстрации презентаций и видеоматериала; CD, DVD, USB-носители; фото- и видеокамера);
- доступ к интернет-ресурсам;

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

Используются следующие формы оценивания: наблюдение, опросы, собеседования, смотры, конкурсы, концерты, а так же анкетирование.

В течение учебного года проводится наблюдение по следующим показателям:

- Креативность в выполнении практических заданий;
- Коммуникативные навыки;
- Сценическая культура;
- Эмоциональность и образность;
- Организационно-волевые качества;
- Самооценка;
- Интерес к занятиям;
- Степень самостоятельности;
- Эмоциональное состояние обучающихся на занятиях хореографией.

Формы подведения итогов реализации программы:

- концерт/ показательное выступление;
- конкурс;
- фестиваль;
- открытое занятие и др.

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Для получения высокого результата обучение эффективны следующие методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесный метод:

- беседа в виде вопросов и ответов
- устный рассказ о том или ином понятии
- объяснения терминов.

Наглядно-демонстрационный метод:

- педагогический показ с последующим пояснением и обсуждением воспринимаемого материала
- показ одним из учеников и проведение разминки с группой на правах ведущего
- концертная деятельность

Практические методы:

- тренинг
- музыкально – тренировочные упражнения.

Специальные методы организации деятельности на занятии:

Методы разучивания танцевальных движений:

- разучивание по частям (деление движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности)
- целостный метод разучивания (разучивание движения целиком в замедленном темпе)
- временное упрощение с последующим усложнением движения.

Метод музыкально-пластического этюда (воспитанники самостоятельно подбирают движения и выстраивают пластическую композицию для определенной мелодии, характера, образа или пластически обыгрывают различные ситуации, взаимодействуя в парах и группах).

Метод художественно-творческой работы (импровизационные упражнения и этюды, самостоятельная работа над танцевальными композициями).

Основные принципы:

- принцип доступности и индивидуальности
- принцип постепенного повышения требований
- принцип системности
- принцип повторения материала
- принцип наглядности
- принцип связи предлагаемого материала с жизнью

В настоящее время использование инновационных технологий приобретает все большее значение в образовательном процессе.

Можно выделить традиционные и инновационные педагогические подходы на занятиях хореографией.

● **Традиционные методы** по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

● **Инновационные методы** включают в себя следующие компоненты:

- ✓ современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей;
- ✓ педагогические аспекты творческой деятельности;
- ✓ методы развития межличностного общения в коллективе;
- ✓ интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива;
- ✓ методы создания художественной среды средствами хореографии

● **Технология игрового обучения**

Профессиональные качества детей, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием. Развивается детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

● **Информационные технологии**

- ✓ методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);
- ✓ методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);
- ✓ методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии

(интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);

✓ методика использования обучающих видео - программ (видеозаписи концертных номеров, видеоматериалы для уроков и новых постановок).

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения танцам.

●Технология проектного обучения

С применением данной технологии совместно с воспитанниками создаются и реализуются творческие проекты

●Технология здоровьесберегающего обучения

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- мотивация на здоровый образ жизни;

- формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

2.5. Воспитательный компонент

Программа реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.
- Использование воспитательных возможностей содержания программы для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
- Применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между педагогом и учениками, создание эмоционально-комфортной среды.

Используемая литература:

1. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. Ростов н/Д: изд-во «Учитель», 2007.
2. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989 г.
3. Лопанова Е.В., Рабочих Т.Б. Организация деятельности учреждений дополнительного образования детей в условиях модернизации образования: Учебно-методическое пособие. Часть 1 Омск, ОМГПУ, 2005.
4. В.В. Кирюшин «Игровая методика обучения детей теории музыки».
5. Беликова А. Учите детей танцевать [Текст]: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования // А. Беликова, Т. Пуртова, О. Кветная. - М.: "Владос", серия: "Для средних специальных учебных заведений". 2003. - 256 с.
6. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М.:Музгиз, 1960
7. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
8. «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой.