

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
«КАДЕТСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МАЙОРА МИЛИЦИИ КОВРИЖНЫХ А.П.»

РАССМОТРЕНО

на заседании МШМО

Руководитель

_____ О.Г. Проскурина

Протокол от 28.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

Протокол от 29.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Г.Н. Астахова

Приказ от 30.08.2023 №132

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ШАГ ВПЕРЁД» (хореография)**

Возрастная категория: 5-8 класс
Срок реализации программы: 9 месяцев

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Хореография является одним из необходимых составляющих музыкального - эстетического образования детей. Приобщая подрастающее поколение к богатству и многообразию танцевального и музыкального творчества. Дает возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Духовное возвышение, вызванное стремлением как можно точнее выразить мысль, заложенную в музыкальном произведении, при помощи художественного движения, в процессе погружения в мир прекрасного оказывает облагораживающее, положительное воздействие на личность ребенка в целом. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка. Систематические занятия танцем способствуют укреплению его здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы, учат координировать свои движения и владеть своим телом. Особая ценность танца заключается как раз в том, что физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются в единое целое. При этом понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве. Большое влияние занятия хореографией оказывают на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

Рабочая программа дополнительного образования по хореографии разработана на основе программы «Художественное движение», автора И.Е. Кулагиной, с учётом требований ФГОС общего образования.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет организовать внеурочную деятельность учащихся, направленную на развитие

личности, способной к самоорганизации и саморегуляции, с целью решения жизненных задач – через занятия ритмической гимнастикой.

Цель: гармоничное развитие учащегося средствами музыкально - двигательной культуры. Научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

Задачи:

- Обучающие – научить владеть своим телом, координации движения, ориентации в пространстве.
- Воспитательные – воспитание настойчивости, силы воли, художественного вкуса, активной жизненной позиции, толерантности, гуманизма, умению работать в сотрудничестве.
- Развивающие – развитие выносливости, художественного воображения, ассоциативной памяти, творческих способностей, любви к музыкально – танцевальному искусству.

Адресат программы

Данная программа ориентирована на обучающихся 5-8 класса.

Формы обучения

Форма обучения по программе «Хореография» - очная с возможностью дистанционного обучения.

Формы организации деятельности: групповая и коллективная, всем составом объединения.

Методы обучения

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ, просмотр);
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, импровизации, конкурсы, зачёты);
- репродуктивные;
- игровые.

Учебный план

№ раздела	Тема занятия	Классы				
		5	6	7	8	
1	Хореография, элементы музыкальной грамоты	8	8	8	8	
2	Танцевальная азбука	8	8	8	8	
3	Танец	8	8	8	8	
4	Беседы по хореографическому искусству	5	5	5	5	

5	Творческая деятельность	4	4	4	4	
6	Малый Имперский Кадетский бал	1	1	1	1	
	Итого:	34	34	34	34	

Содержание программы.

5 класс

Хореография, элементы музыкальной грамоты

Введение. Что такое хореография.

Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.

Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.

Гимнастика Parter.

Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.

Гимнастические элементы.

Ритмические упражнения в различных комбинациях.

Танцевальная азбука

Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.

Танец

Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.

Берлинская полька

Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.

Полонез (основной ход, изучение танца)

Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Маленький вальс

Беседы по хореографическому искусству

Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.

Творческая деятельность

Аэробика.

Аттестация проводится в форме: Малый Имперский Кадетский бал

6-8 класс

Хореография, элементы музыкальной грамоты

Введение. Что такое Хореография.

Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.

Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.

Гимнастика Parter.

Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.

Гимнастические элементы.

Ритмические упражнения в различных комбинациях.

Танцевальная азбука

Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.

Танец

Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.

Полька

Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.

Полонез (изучение танца)

Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Вальс

Беседы по хореографическому искусству

Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.

Творческая деятельность

Аэробика.

Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

- Количество учебных недель – 34
- Количество часов в год – 34
- Начало обучения – 01 сентября
- Окончание учебного года – 31 мая

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

Метапредметные результаты :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. *Развитие музыкальности*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новый музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т. д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т. д.

- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, «мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и др.)

2 Развитие двигательных качеств и умений

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные: ходьба-бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, гусиным» шагом, с ускорением и замедлением; бег-легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег; прыжковые движения-разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, подскоков («легкий» и «сильный»), на скакалке и др.

- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц различной характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);

- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг.

2. Комплекс организационно- педагогических условий

Условия реализации

Материально-технические условия Кадетской школы Липецкой области обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой.

Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе соблюдаются своевременные сроки текущего и капитального ремонта. Минимально необходимый для реализации общеразвивающей программы перечень:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- костюмы для концертных номеров;
- музыкальная аппаратура;
- технические средства обучения: аудио-видео средства (музыкальные центры, ноутбук, мультимедийный проектор (стационарный и мобильный), флэш-носители для записи фонограммы танцевальных номеров), компьютерные программные средства.

Формы и виды аттестации

Аттестация проводится в форме: Малый Имперский Кадетский бал

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, РОЛЬФ, 1999.
2. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. СПб.: Муз.палитра, 2004. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Игры для активного отдыха в процессе обучения. М., ВЛАДОС, 2007.
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., Искусство, 1987.
4. Пуртова Т.В, Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.
5. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. Музыка и движение - Москва, 2002г.
6. Горский Б.А Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование - 2003. - № 1.
7. Ивановский Н.П. Бальный танец - Калининград, 2004г.
8. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2004г,
9. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2005г.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Балет. Детская энциклопедия. Москва, Астрель АСТ, 2001.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, РОЛЬФ, 1999.
3. Васильева Е. Танец. М., 1968.
4. Галина Уланова. ЖЗЛ. Минск, Литература, 1998.
5. Львов-Анохин Б. Мастера большого балета. М., Искусство, 1976.
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Москва, Просвещение, 1985.
7. Поэль Карп Младшая муза. Москва, «Детская литература», 1986. 8. Розанова Ю.А., Разумова С.М. Балетные либретто. Краткое содержание балетов. Москва, Изд. «Музыка», 2002.

Электронный ресурс удаленного доступа (интернет-ресурсы):

ХОРЕОГРАФИЯ

<https://bolshoi.ru/> - сайт Большого театра, <https://dancehelp.ru/> -хореографу в помощь, <https://vk.com/vdohnovenie.fest> - Международный фестиваль искусств «Вдохновение», <https://www.youtube.com/c/%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F/videos> - школа онлайн Кристины Мацкевич, <https://www.youtube.com/c/bartkaytis/videos> - творческая мастерская Елены Барткайтис, https://vk.com/school_dance_online - онлайн школа современного танца, <https://www.mariinsky.ru/> - сайт Мариинского театра. <https://www.horeograf.com> – мастер-классы по хореографии.
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigipokhoreografii-i-tantsam> -сборники по хореографии и танцам.
http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793 сборник по хореографии.
<https://choreoresour.ru/raznoe.html> - методический отдел педагога – хореографа.
<https://need4dance.ru/?cat=5> –энциклопедия по хореографии.
<https://dancehelp.ru/lp/> - мастер-классы по хореографии
<https://academiait.ru/course-category/health-and-sport/dance/> - мастер-классы по хореографии