

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №112»
Авиастроительного района г.Казани**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ «СОШ№112»
_____/ Щербакова Н.В.
Протокол №1 от 31.08.23

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ№112»
_____/ Баймурзаева Т.М.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ№112»
_____/ Архипова С.В.
Приказ №191-о от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Шаг»**

(направление: художественное)
Возраст учащихся: 10-13 лет (для 4-6 классы)
Срок реализации: 4 года.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 31.08.2023г.

Педагог дополнительного образования:
Артемьева Наталья Александровна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная образовательная программа творческого объединения «Шаг» направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники и имеет художественно-эстетическую направленность.

Хореография-искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудлюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Одна из основных задач педагога - выявление и развитие творческой индивидуальности каждого учащегося.

Данная программа содержит несколько разделов: ритмика, детский танец, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей, культурно-национальная хореография и в мире танцев.

При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Цели и задачи программы

Основная **цель** программы – способность эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**.

Учебно – музыкальные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно – творческие).

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, проводится в два этапа. Первый этап обучения занятия 3 раза в неделю, второй этап 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия 1 час.

Первый этап (1 и 2 год обучения) – освоение азов ритмики, актерское мастерство.

Задачи первого этапа обучения:

Образовательные – обучить навыкам музыкально - двигательного движения.

Развивающие – развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память.

Воспитательные – воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

Ожидаемый результат

- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ;
- научиться внимательно слушать музыку.

Второй этап (3 и 4 год обучения) – совершенствование полученных знаний, изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания ребенка), изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способностей к танцевально-музыкальной импровизации.

Задачи второго этапа обучения:

Образовательные – обогатить детей новыми выразительными средствами.

Развивающие – совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп, развить пластику тела, развить двигательное воображение. Воспитательные – воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Ожидаемый результат

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу

Сроки реализации и диагностика эффективности реализации образовательной программы

Первый этап обучения (1,2 год)

Программа на начальном этапе обучения рассчитана на два года. В этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально – двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат.

В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам; от них к привычке. Следовательно, формулу необходимо применить в такой последовательности:

воспринимая - ощущай

осмысливая - чувствуй
запоминая - действуй, пробуй
проверяя результат - показывай другому

Второй этап обучения (3,4 год)

Ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движения, развито их внимание к восприятию нового материала. Однако в средней возрастной категории есть свои трудности, особенно в работе с мальчиками. Мальчики начинают увлекаться различными видами спорта.

Учитывая эти сложности, педагог должен поддерживать интерес детей к танцу, продолжать изучение танцев-игр, делать акцент на изучение танцевальных новинок, вводить в уроки соревновательный момент, включать в занятия элементы новой танцевальной техники – джаз – танца и современной пластики, использовать для музыкального сопровождения популярные среди подростков современные произведения.

Можно познакомить учеников с основными элементами актерского мастерства – сценическим вниманием, воображением, понятием «предлагаемые обстоятельства».

Одним из необходимых элементов актерской техники является освобождение мышц, добиться которого можно при изучении основ джаз – танца и современной пластики.

Познакомив детей с элементами актерской техники, следует добиваться от них комплексного сочетания этих элементов при исполнении этюдов.

Важным компонентом обучения на данном этапе является пополнение знаний основ музыкальной культуры, следует объяснить детям выразительные возможности музыки, познакомить с произведениями разных жанров и стилей.

Дети должны понять, что любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки.

Продолжается более углубленное изучение классического экзерсиса.

Репертуар танцев подобран с учетом степени заинтересованности детей, полезности с точки зрения художественного и физического развития.

Итогом обучения на втором этапе должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Для второго этапа обучения желательно увеличить количество часов в неделю.

Структура занятий

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное и интересно проведенное занятие. К началу занятия дети переодеваются в танцевальную форму и выстраиваются. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, начиная с правой ноги, дети идут по кругу и выстраиваются в колонны, исполняют поклон преподавателю (здороваются). Затем преподаватель сообщает тему занятия.

Во избежание растяжения мышц, проводится разминочный тренаж, чтобы все мышцы тела были разогретыми и готовыми к разучиванию сложных элементов танца. В ходе разминки, включающей упражнения и игры, преподаватель следит за тем, чтобы каждый ученик выполнял разминку в полную силу.

После тренажных упражнений разучиваются танцевальные упражнения или их отдельные элементы. Далее разучиваются этюды, движения и комбинации, входящие в запланированную постановку.

К окончанию занятия дети должны занять исходные рабочие места для исполнения поклона (до свидания).

Ожидаемые результаты УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1 этап обучения

1 год обучения

1. Построение занятия танца
2. Представление о жанрах хореографического искусства
3. Историю возникновения и развития танца

2 год обучения

1. Хореографический экзерсис у станка и на паркете
2. Хореографическую разминку на середине зала
3. Знать репертуар танцев

2 этап обучения

3 год обучения

1. Основы актерского мастерства
2. Характер музыкального сопровождения
3. Знать репертуар танцев

4 год обучения

1. Анализ музыкального произведения
2. Знать репертуар танцев

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

I этап обучения

1 год обучения

1. Контролировать себя через ощущение (направление движения)
2. Согласовывать движения с музыкой
3. Формировать слушать музыку понимать настроение, её характер

2 год обучения

1. Выполнять движения с музыкальным настроением и темпоритмом
2. Правильно исполнять движения

II этап обучения

3 год обучения

1. Развивать творческую фантазию
2. Сочетать элементы актерской техники при исполнении этюдов

4 год обучения

1. Творчески подходить к занятиям, к концертной программе, к постановочной работе
2. Эмоционально воспринимать, чувствовать гармонию музыки и движения

ФОРМЫ и МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации деятельности занимающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Методы, используемые при работе:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
проработка и закрепление пройденного программного материала;
раскрытие индивидуальности через творческое самовыражение;
воспитание художественного вкуса;
создание хореографических композиций;
выявление и развитие способностей среди участников, развитие техничности.
- метод повторения;

- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

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 (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Учебно – тематический план

Тема: Ритмика

	Тема урока		план	факт
<u>1</u>	Вводный урок	1	1.09	
<u>2</u>	Разучивание 1 позиции ног	1	3.09	
<u>3</u>	Разучивание 2 позиции ног	1	5.09	
<u>4</u>	Разучивание 1,2,3 позиций рук	1	7.09	
<u>5</u>	Упражнения головой	1	9.09	
<u>6</u>	Приседания	1	12.09	
<u>7</u>	Этюд «Капельки»	1	15.09	
<u>8</u>	Закрепление разученных позиций	1	17.09	
<u>9</u>	Приседание по всем позициям	1	19.09	
<u>10</u>	Упражнения для улучшения гибкости шеи	1	22.09	
<u>11</u>	<u>Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса</u>	1	24.09	
<u>12</u>	<u>Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника</u>	1	26.09	
<u>13</u>	<u>Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра</u>	1	29.09	
<u>14</u>	<u>Упражнения для танцевального шага</u>	1	1.10	
<u>15</u>	<u>Упражнения для осанки</u>	1	3.10	
<u>16</u>	<u>Прыжки со скакалкой</u>	1	6.10	

<u>17</u>	<u>Упражнения для напряжения и расслабления мышц тела</u>	1	8.10	
<u>18</u>	<u>Этюд «Это ты,это я»</u>	1	10.10	
<u>19</u>	<u>Упражнение «качалка»</u>	1	13.10	
<u>20</u>	<u>Упражнение «рыбка»</u>	1	15.10	
<u>21</u>	<u>Флеш-моб «Солнышко лучистое»</u>	1	17.10	
<u>22</u>	<u>Упражнение для развития гибкости</u>	1	20.10	
	<u>Итого:</u>			

Тема : Элементы классического танца

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>план</u>	<u>Факт</u>
1	<u>Батман тандю из первой позиции</u>	1	22.10	
2.	<u>Прыжки</u>	1	24.10	
3.	<u>Этюд «Зонтики» М.Легран «Шербурские зонтики»</u>	1	27.10	
4	<u>Приседания малые и большие</u>	1	29.10	
5	<u>Пор-де-бра,повторение</u>	1	10.11	
6	Движение голеностопа.Раскрытие ног на 90	1	12.11	
<u>7</u>	Растяжки Броски ногами. Этюд «Грибов» (фонограмма)	1	14.11	
<u>8</u>	Тренажные упражнения Прыжки	1	17.11	
9	Закрепление	1	19.11	
10	<u>Прыжки</u>	1	21.11	
11	Позиции ног: пять открытых(1,2,3,4,5); пять прямых(1,2,3,4,5): пять свободных и две закрытые(1,2) Малые и большие приседания	1	24.11	
12	Маленькая присядка Положения корпуса: корпус ровный, вперед, назад, в сторону	1	26.11	
13	Повороты Этюд «Осенний урожай».	1	28.11	
14	Притопы.	1	1.12	

	Положения головы: голова прямо, повернута(вправо, влево), наклонена(вперед, направо или налево), назад.			
<u>15</u>	Этюд «Мухоморов Разминка в русском характере	1	3.12	
<u>16</u>	<u>Aplomb</u>	1	5.12	
<u>17</u>	<u>Battement</u>	1	8.12	
<u>18</u>	<u>Attitude</u>	1	10.12	
<u>19</u>	Повторение aplomb	1	12.12	
<u>20</u>	Повторение battement	1	15.12	
<u>21</u>	Повторение attitude	1	17.12	
	<u>Итого:</u>			

Тема: Элементы народного танца

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>план</u>	<u>Факт</u>
1.	Этюд «Увядающих цветов». Музыкальный вальс П. Чайковского Этюд «Рыжик».	1	19.12	
2.	Разминка в русском характере Поворот по точкам	1	22.12	
3	Припадания	1	24.12	
4	Ковырялочка с притопом	1	26.12	
5	Положения рук: подготовительное, 1 и 2 положение Положения кисти: кисть ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.	1	12.01	
6	Положение рук,повторение	1	14.01	
7	Припадание с перестроением	1	16.01	
8	<u>Прыжки</u>	1	19.01	
9	Повороты	1	21.01	
10	Повороты по диагонали(с правой и левой ноги)	1	23.01	

11	Хоровод «То берёзка, то рябинка». Разминка по кругу. а) бег и прыжки с разным положением ног. б) повороты.	1	26.01	
12	Этюд «Смени пару» (русский)	1	28.01	
13	Разминка в русском характере	1	30.01	
14	<u>Этюд «перепляс»</u>	1	2.02	
15	<u>Моталочка</u>	1	4.02	
16	<u>Позиции рук</u>	1	6.02	
17	<u>Позиции ног</u>	1	9.02	
18	<u>Положение стопы и подъема</u>	1	11.02	
19	<u>Приседание</u>	1	13.02	
20	<u>Упражнения на выстукивания</u>	1	16.02	
21	<u>Упражнение «дробь»</u>	1	18.02	
22	<u>Круговращение ног</u>	1	20.02	
23	<u>Подготовка к веревочке</u>	1	23.02	
24	<u>Веревочка</u>	1	25.02	
25	<u>Повторение «Веревочка»</u>	1	27.02	
	<u>Итого:</u>			

Тема: Бальные и современные танцы

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>План</u>	<u>Факт</u>
1.	Знакомство с бальными танцами. Просмотр видеоматериала	1	2.03	
2.	Летка-енка	1	4.03	
3.	Комплекс ритмических упражнений	1	6.03	
4.	Подскоки	1	9.03	
5.	Хлопки	1	11.03	
6.	Боковой шаг	1	13.03	
7.	Этюд «Полечу»	1	16.03	
8.	Этюд «Журавлей»	1	18.03	
9.	Ритмическая разминка	1	20.03	
10.	Шаг «Ламбады»	1	1.04	
11.	Шаг коленки	1	3.04	
12.	Повороты по диагонали	1	6.04	
13.	Комплекс ритмических упражнений	1	8.04	
14.	Разминка на полу	1	10.04	
15.	Разминка на полу	1	13.04	
16.	Шаг польки, танец «Школьная полька» (фонограмма).	1	15.04	

	ИТОГО:			
--	--------	--	--	--

Тема: Актерское мастерство

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>план</u>	<u>факт</u>
1	Правила поведения себя на концерте. Как держать себя на сцене. Форс мажорные обстоятельства(падения вовремя выступления ,неполадки с костюмом..и т.д.	1	17.04	
2	Упражнения на раскрепощенность .Наша мимика.	1	20.04	
	ИТОГО:			

Тема: Культурно-национальная хореография

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>План</u>	<u>факт</u>
1	Знакомство с культурой, бытом и традициями татарского народа, через печатные источники и показ видеоматериала.	1	22.04	
2	Знакомство с основными движениями татарских танцев	1	24.04	
<u>3</u>	Закрепление	1	27.04	
	Иногда:			

Тема: Детские танцы

<u>№</u>	<u>Тема урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>План</u>	<u>факт</u>
1	Круг в круге, корзиночка	1	29.04	
<u>2</u>	Лошадки: в основе игрового, образного танца- имитация движений запряженных в тройку лошадей.	1	1.05	
<u>3</u>	Разучивание 1 блока для современного танца «посадка на луну»		4.05	
<u>4</u>	Отработка первого блока	1	6.05	
<u>5</u>	Разучивание 2 блока	1	8.05	
<u>6</u>	Повторение 2 блока	1	11.05	
<u>7</u>	Отработка 1 и 2 блока	1	13.05	
<u>8</u>	Разучивание 3 блока	1	15.05	
<u>9</u>	Отработка 3 блока	1	18.05	

10	Разучивание 4 блока	1	20.05	
11	Отработка 4 блока	1	22.05	
12	1-4 блоки вместе, сборка	1	25.05	
13	Отработка танца из 4 блоков «высадка на луну»	1	27.05	
14	показ танца «высадка на луну»	1	29.05	
	Итого:	324		

№	Темы	Количество учебных часов	Теоретических	Практических
1 год обучения (3 часа в неделю)				
1.	Ритмика			
2.	Элементы классического танца			
3.	Элементы народного танца			
4.	Детские танцы			
5.	В мире танцев			
6.	Бальный и Современный танец			
7.	Актерское мастерство			
8.	Культурно-национальная хореография			
	Итого	324		
<u>2 этап обучения</u>				
2 год обучения (3 часа в неделю)				
1.	Элементы классического танца			
2.	Элементы народного танца			
3.	Элементы современных танцевальных стилей			
4.	Танцы народов мира			
5.	В мире танцев			
	Итого			
3-4 год обучения				
1.	Элементы классического танца			
2.	Элементы народного танца			
3.	Элементы современных танцевальных стилей			
4.	В мире танцев			
	Итого:			

Содержание изучаемого курса

1 этап обучения

Тема: **Ритмика**

Знакомство происходит в процессе урока на музыкально-танцевальных упражнениях, музыкальных играх, танцевальных композициях.

Происходит знакомство с характером музыки, темпом, ритмом, музыкальным размером. Позволяет с наименьшими затратами динамическими оттенками в музыке, характером исполнения и эмоциональной выразительностью.

энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, а также способствуют исправлению некоторых недостатков в

корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Тема: Элементы классического танца

В классическом эзерсисе происходит постановка корпуса, а также позиций ног и рук, как на середине зала, так и у станка.

Тема: Элементы народного танца

В народном эзерсисе происходит изучение положение рук, ног, а также основных движений русского, украинского и белорусского танцев.

Тема: Бальный и современный танец.

Знакомство с эпохами 19в. (полонез, минует, вальс).Изучение современных направлений.

Тема: Актерское мастерство.

Основы сценического движения. Наблюдение (походка, эмоции, мимика, жесты...)

Тема: Культурно-национальная хореография

Знакомство учащихся с культурно-национальной хореографией региона, бытом, традицией

Тема: Детские танцы

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца. Важно также научить их переходу из одного построения в другое.

Тема: В мире танцев

Знакомство учащихся с танцами.

Список литературы

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис пресс «Рольф» Москва 1999г.
2. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Санкт-Петербург 2002г.
3. Методическое пособие по теории и методике преподавания народно-сценического танца Казань 1998
4. С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр» ГИЦ «Владос» Москва 1999г.
5. Татарские танцы Гай Тагиров. Казань 1984
6. Са фи дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург 2006
7. Ритмика. Учебно-методическое пособие для студентов вузов культуры и искусств, учителей ритмики и музыкальных работников. И.И. Ионова. Казань 2003г.
8. Гимнастика в хореографии. А.И. Кавеева. Казань 2001
9. «Музыка и движение» Бекина С.И и др. Москва 1983
10. Примерные учебные планы образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств, Москва, 2003
11. Интернет ресурсы. (программа развития по хореографии «Свирель», «Задоринка» и др.)