

✓ 30, 24

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56**

Рассмотрено на заседании <u>МО истории</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2017 Руководитель <u>[подпись]</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>[подпись]</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/11</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2017
Согласовано зам. директора по <u>ВР</u> МАОУ СОШ № 56 Подпись <u>[подпись]</u> Бачурская Л.Г.		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>[подпись]</u>

М.П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография. Модерн»**

направленность: художественная

Для учащихся 7 - 8 лет
срок реализации программы 1 год

Калининград, 2017

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования танцевальной студии «Модерн» составлена на основе программы внеурочной деятельности Л.Н.Михеевой «Хореография» для детей 7-8 лет и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционной - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, сценический, современный танец.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

В программу введен **раздел «Ритм-класс» (объем – 10 часов).**

Для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

На занятиях «Ритм-класс» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия «Ритм-класс» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Цель программы состоит в том, чтобы дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыть в области искусства хореографии.

Задачи:

- Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в том или ином виде искусства;
- Научить приёмам исполнительского мастерства;
- Научить слушать, видеть, понимать и анализировать произведения искусства;

- Научить слушать видеть, понимать и анализировать произведения искусства;
- Научить правильно, использовать термины, формулировать определения понятий, используемых в опыте мастеров искусства;
- Воспитывать любовь и уважение к родному краю, через средства хореографического искусства.

Программа дополнительного образования рассчитана на учащихся начальной школы, увлекающихся творческой деятельностью. Занятия проходят во внеурочное время три раза в неделю.

Задания направлены на освоение языка хореографического искусства. Кроме этого, предлагается творческая работа.

Программа помогает решить различные **учебные задачи**: освоение детьми основных правил изображения; овладение изобразительной деятельностью; развитие стремление к общению с искусством; **воспитательные задачи**: формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира; развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности; формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности; **творческие задачи**: умение осознанно использовать образно - выразительные средства для решения творческой задачи; развитие стремления к творческой самореализации средствами художественной деятельности.

Занятия проводятся в зале хореографии.

Продолжительность занятий строится в начальной школе из расчёта 120 часов в год (по три часа в неделю). Учебная группа может быть поделена на подгруппы.

Итоги занятий подводятся в форме отчётного концерта с приглашением родителей детей, друзей, педагогов учебных заведений города, участие в школьных, городских конкурсах и мероприятиях.

Срок реализации программы – 1 год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (дети 7 -8 лет, первый год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	10	3	7
2	Ритм-класс.	10	1	9
3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	8	1	7
4	Основы танца джаз,модерн,диско.	25	5	20
5	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	25	-	25
6	Постановка танцев. Отработка номеров.	40	-	40
7	Отчетный концерт.	2	-	2
	ИТОГО:	120	10	110

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятии. Позиции рук и ног в хореографии.	1
2	Основы движений в модерне. Комбинации.	1
3	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	1
4	Изучение акробатического элемента "мост из положения стоя". Кувырки.	1
5	Основы движений в модерне. Виды уровней.	1
6	Основы движений в модерне. Изоляция.	1
7	Постановка танца модерн.	1
8	Постановка танца модерн. Связки по диагонали.	1
9	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1
10	Развитие навыков владения телом, координации движений в модерне.	1
11	Постановка танца модерн.	1
12	Хореография у станка. 1-3 позиции ног. Деми плие.	1
13	Изолированные движения центров и частей тела в модерне. Связки в модерне.	1
14	Изучение акробатического элемента "переворот вперед". Способы страховки.	1
15	Общая физическая подготовка. Координация.	1
16	Повторение танца модерн.	1
17	Основы движений в джазе. Повороты из 4 позиции.	1
18	Основы движений в джазе. Па де бу ре.	1
19	Постановка танца джаз.	1
20	Джазовые дорожки по диагонали. Шоссе.	1
21	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	1
22	Постановка танца джаз.	1
23	Хореография у станка. 4-6 позиции ног. Батман тандю.	1
24	Изучение акробатического элемента "переворот назад". Мост из положения стоя.	1
25	Танцевальные комбинации джаз. Фуэте.	1
26	Постановка танца джаз.	1
27	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	1
28	Совершенствование техники поворотов в джазе.	1
29	Постановка танца джаз.	1
30	Изучение прыжка "перекидной в кольцо". Джазовые комбинации.	1
31	Отработка танца джаз.	1
32	Отработка танца джаз.	1
33	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1
34	Изучение акробатического элемента "колесо на локтях". Переворот вперед.	1
35	Совершенствование техники прыжков в джазе.	1
36	Хореография на середине. Подготовительная, 1-3 позиция рук.	1
37	Отработка танца джаз.	1
38	Развитие танцевальности с помощью джазовых комбинаций.	1
39	Общая физическая подготовка. Координация.	1
40	Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стрейч характера в джазе.	1

41	Отработка техники прыжков и вращений.	1
42	Отработка танца джаз.	1
43	Отработка танца джаз.	1
44	Изучение акробатического элемента "подъем в прогиб с полупальцев". Колесо на одной руке.	1
45	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	1
46	Отработка танца джаз.	1
47	Отработка танца джаз.	1
48	Хореография на середине. Шене.	1
49	Танцевальные дорожки по диагонали. Прыжки в шпагат, шагом с поворотом.	1
50	Совершенствование техники равновесий. Работа с грузами.	1
51	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	1
52	Импровизация в танце. Актерское мастерство.	1
53	Повторение танца модерн.	1
54	Изучение акробатического элемента "подъем с полупальцев в мост". Повторение ранее пройденных акробат. элементов.	1
55	Комбинации и импровизация в модерне.	1
56	Основы движений в диско.	1
57	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1
58	Танцевальные комбинации в диско.	1
59	Изучение прыжков в танце диско.	1
60	Хореография у станка. Релеве.	1
61	Постановка связок диско.	1
62	Музыкальное чувство ритма в диско.	1
63	Общая физическая подготовка. Координация.	1
64	Изучение акробатического элемента "перекидной на одну ногу на пол". Работа в парах.	1
65	Постановка связок в диско.	1
66	Акробатика в диско.	1
67	Постановка танца диско. Совершенствование прыжков.	1
68	Развитие исполнительского мастерства в диско.	1
69	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	1
70	Отработка танца диско.	1
71	Отработка танца диско.	1
72	Хореография у станка. Боди ролл лицом к станку.	1
73	Особенности исполнения танца диско.	1
74	Поддержки в танцах.	1
75	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	1
76	Партерная растяжка в парах. Совершенствование равновесий.	1
77	Постановка танца диско. Работа над качествами.	1
78	Развитие и совершенствование танцевальной техники. Вращения.	1
79	Разновидность диско. Слоу.	1
80	Постановка связок слоу.	1
81	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1
82	Импровизация в слоу.	1
83	Танцевальное шоу как танец.	1
84	Изучение акробатического элемента "маховое колесо". Работа в парах.	1

85	Хореография у станка. Гранд батман.	1
86	Работа в парах. Танцевальные связки.	1
87	Общая физическая подготовка. Координация.	1
88	Работа с реквизитом. Акробатика в танцевальном шоу.	1
89	Постановка танцевального шоу.	1
90	Постановка танцевального шоу.	1
91	Изучение основных средств музыкальной выразительности с помощью тела в движении.	1
92	Постановка танцевального шоу.	1
93	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	1
94	Изучение акробатического элемента "переворот назад со сменой ног". Маховое колесо.	1
95	Отработка отдельных связок в танцевальном шоу.	1
96	Хореография на середине. Прыжки по 1 и 5 позиции.	1
97	Отработка танцевального шоу.	1
98	Развитие актерской выразительности в танцевальном шоу. Рисунок в танце.	1
99	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	1
100	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Импровизация.	1
101	Отработка композиции танцевального шоу.	1
102	Контрольное занятие по сдаче нормативов.	1
103	Повторение ранее изученных танцев джаз, модерн.	1
104	Совершенствование поворотов на 360 и 720 градусов.	1
105	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1
106	Подготовка к отчетному концерту.	1
107	Развитие навыков владения телом, координации движений в танцевальном шоу.	1
108	Хореография на середине. Прыжки из 1 во 2 позицию.	1
109	Перестроение в танцах. Способы перестроения.	1
110	Импровизация с использованием оригинальных движений в танцевальном шоу.	1
111	Общая физическая подготовка. Координация.	1
112	Развитие танцевальности в танцевальном шоу.	1
113	Подготовка к отчетному концерту.	1
114	Подготовка к отчетному концерту.	1
115	Подготовка к отчетному концерту.	1
116	Закрепление ранее изученного материала в диско и танцевальном шоу.	1
117	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	1
118	Отчетный концерт.	1
119	Импровизация в модерне. Работа со скакалкой.	1
120	Закрепление ранее изученного материала в джазе и модерне.	1

Содержание курса:

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повторы, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Ритм-класс.

Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку. Ритм. Темп. Характер. Разбор музыкальных произведений. Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону). Махи ноги вперед поочередно на 45градусов -90 градусов. Упражнение лежа. Упражнения «бабочка»: ноги согнуты в коленях, отведены в сторону. Игра-упражнение, основанная на прыжках. Упражнения на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса. Растяжка ног (вперед, в сторону).

Практическая работа: разучивание ритмического рисунка. Бег (легкий, стремительный, широкий). Танцевальный шаг (с носка на пятку). Танцевальный шаг (с носка на пятку). Марширование танцевальным шагом.

3. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга.

Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

4. Основы танца джаз,модерн,диско.

Основы движений в джазе,модерне,диско, характерные для каждого стиля танцев. Танцевальные дорожки по диагонали. Танцевальные связки и комбинации. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

5. Танцевальные этюды. Эстрадный танец

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техники прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийский танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

6. Постановка танцев. Отработка номеров

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в стиле джаз,модерн.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

7. Отчётный концерт

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу I года обучения ребенок должен:

Знать:

- основные позиции и положения рук, ног, головы;
- термины классического, народного, эстрадного танца.

Уметь:

- сохранять правильную осанку;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке;
- запоминать изменения рисунка;
- согласовывать движения с музыкой;
- выразительно и артистично передавать характер музыки и танца;
- переходить из одного движения в другое;

Иметь опыт:

- выполнения элементов классического танца, танца джаз, модерн, диско;
- выполнения элементов ритмических упражнений;
- выполнения элементов танцевальных движений;
- в постановке несложных танцевальных комбинаций;
- выступления перед публикой.

Дети показывают свои достижения на:

- плановом концертном выступлении;
- открытом уроке перед родителями в течение учебного года.

Планируемые результаты деятельности: программа рассчитана на обычных детей, с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству.

Разработана специальная система подготовки детей, благодаря которой средний ребенок сможет освоить образовательную программу и достичь следующих результатов:

воспитательных - тех духовно - нравственных приобретений, которые получил учащийся вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, участвуя в каком - либо мероприятии, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, пережил и прочувствовал нечто как ценность);

эффекта - последствий результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его компетентности, идентичности и т. д.).

При этом учитывается, что достижение эффекта - развитие личности учащегося, формирование его социальных компетенций - становится возможным благодаря деятельности педагога, других субъектов духовно - нравственного воспитания (семьи, друзей, ближайшего окружения, общественности, СМИ и т. п.), а также собственным усилиям учащегося.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов - получение учащимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Дидактические материалы

1. Л.Н. Михеева «Хореография» (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» издательство «Просвещение», 2011 год) и соответствует ФГОС второго поколения.
2. ФГОС второго поколения.
3. Е.Х. Афанасенко, С.А. Ключеева, К.Б.Шишова, А.И. Коняшов. Волгоград, издательство «Учитель», 2004 г.
4. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России».
5. «Примерная программа воспитания и социализация обучающихся».
6. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Изд. 2-е. - Л., 1983, с.5-11.
7. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147
8. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-15.
9. Володина О. Самоучитель клубных танцев. – Ростов-на-Дону, 2005, с.4-154.
10. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16.
11. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13.
12. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2003, с. 9-166.
13. Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981, с.9-159.
14. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2005., с. 5-65.
15. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
16. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975,с. 6-35.
17. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т..-М.: Советский композитор,1991.

Информационно-компьютерная поддержка учебного процесса

1. <http://ballett.ru/cont/first>.
2. <http://www.missfit.ru>