

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Александровская СОШ»

И.Ю.Штейнмиллер
« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
с заместителем
директора по ВР

А.Н.Гусева
« 1 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Алекса»

Направленность: хореографическая.

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Герасимова Анна Александровна

с.Александровское, 2023 год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Алекса» (далее – программа) художественно – эстетической направленности является модифицированной, составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Актуальность.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, она направлена на раннее выявление и развитие потребностей, творческой направленности личности воспитанников.

Программа учитывает принципы возрастного и индивидуального подхода к детям, предполагает различные виды деятельности: упражнения на развитие координации, прослушивание и анализ музыки, постановку и использование танцев. Все это используется как эффективное средство, помогающее детям лучше почувствовать и понять музыку и танец.

Новизной Программы является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

Отличительные особенности.

Состоит в том, что большая часть урока, опирается на музыкально-ритмические упражнения и также предусмотрен отдельный блок на развитие гибкости, координации движений, ловкости, что значительно расширяют арсенал средств для физического развития личности учащегося и его индивидуальности.

Программа позволяет работать с детьми без специального отбора, в отличие от специализированных учреждений, но используемые методы обучения, опыт педагога, дают возможность ученикам объединения овладеть основами хореографии.

Цель:

Дать возможность научиться основам хореографии, навыкам выполнения танцевальных упражнений. Развить чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи:

- развить у учащихся музыкально-ритмические навыки;
- научить навыкам и умениям правильного и выразительного движения в области танца;
- ознакомить с терминологией.
- научить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развить эмоциональную сферу;
- развить творческую инициативу, художественное воображение, ассоциативную память.
- способствовать формированию общей культуры личности;

- развить коммуникативные способности личности, умение работать в коллективе;
- дать возможность проявить себя в сотворчестве.

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 68 ч в год (2 ч в неделю)

Условия набора группы – данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Наполняемость в группе до 25 человек.

2. ФОРМЫ РАБОТЫ

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма музыкально-тренировочное занятие, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Программа дана на год обучения, в течение которого ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение всего учебного года ведётся наблюдение, в процессе которого оцениваются усвоение танцевального материала детьми. Также оценивается уровень общей физической подготовленности детей: гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, силовые способности, сформированные в процессе освоения программы. В конце учебного года проводится открытое занятие, где танцоры демонстрируют свои способности и навыки, приобретенные в течение учебного года.

Итоговая аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения по программе приучаются к сотворчеству. Они осваивают музыкально-танцевальную природу искусства.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общественных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Будут знать:

- назначение отдельных упражнений хореографии;
- основные танцевальные термины;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила поведения на выступлениях;
- историю хореографического искусства России и Зарубежья;
- значение занятий хореографией на организм занимающегося.

Будут уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Основы музыкальной грамотности.	5	1	4
3.	Упражнения для развития координации.	12	2	10
4.	Физические и ритмические упражнения.	14	1	13
5.	Партерная гимнастика.	10	2	8
6.	Основы классического танца.	6	2	4
7.	Танцевальные игры.	12	1	11
8.	Танцевальные этюды.	7	2	5
	Всего:	68		

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа

Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

2. Основы музыкальной грамотности.

Теория – 1 час

Знакомство с разнообразием характеров музыкальных произведений, определение характера музыки как веселой, спокойной, энергичной, торжественной. Изучение выразительных значений темпа музыки: очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро.

Практика – 4 часа

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

3. Упражнения для развития координации.

Теория -1 час

Понятие - координация и ее виды.

Практика – 13 часа

Движение руками по очереди: на пояс, к плечам, вытянуть вперед, к плечам, на пояс, опустить вниз. Повторить, ускоряя темп. Движения ногами: ковырялочка в сторону, прыжки на двух ногах из шестой позиции во вторую невыворотную и обратно.

4. Физические и ритмические упражнения.

Теория – 1 час

Формирование развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Практика – 13 часа

Танцевальные шаги по кругу, с носка на всю стопу, на полупальцах, на пятках. Бег, сгибая колени вперед («лошадка», «олень»). Упражнения для головы: наклоны головы в стороны, вперед, назад с фиксацией головы прямо; повороты головы. Упражнения для плечевого сустава, для рук. Упражнения для мышц спины: наклоны вперед («дощечка») и в стороны. Упражнение «отжаться», комплекс упражнений ритмической гимнастики. Галоп с правой и с левой ноги по кругу.

5. Партерная гимнастика.

Теория – 2 часа

Особенности выполнения упражнений на полу.

Практика – 8 часа

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов: складочка, бабочка, лодочка, воротики, мостик, корзинка, уголок.

6. Основы классического танца.

Теория - 2 часа

Понятие и методика выполнения специальных физических упражнений по выработке осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, колен ног и тазобедренного суставов.

Практика - 4 часа

Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция

7. Танцевальные игры.

Теория – 1 час

Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Практика – 11 часов

- Танцевально-ритмические упражнения – «Делай как я», «Зоопарк».
- Музыкальные игры –воротца, бубен,замирай-ка.

8. Танцевальные этюды.

Теория – 2 часа

Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Практика – 5 часов

Хлопки по одному, по три справа и слева, по одному спереди и сзади, с приседанием, сверху вниз, справа и слева. Притопы: удар поочередно каждой ногой, дробный шаг. Прыжки по шестой позиции. Этюды: «Куклы», «Маленькие девочки», «Снежинки», «Шарики-фонарики», «Елочка».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Формы организации
1	Техника безопасности	1	Вводное занятие
2-3	Ориентировка в пространстве	2	Тренировочный,
4-5	Азбука музыкального движения	2	Тренировочный,
6-7	Элементы ритмики	2	Тренировочный,
8-10	Тематические миниатюры, этюды	3	Тренировочный,
11-13	Игровые технологии (танцевально- музыкальные игры)	3	Занятия-игра
14-16	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	2	комбинированный
17-20	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	3	Разминочный, обучающий, тренировочный комбинированный
20-24	Растяжка и формирование танцевального шага	4	комбинированный
25-31	Упражнения на развитии гибкости позвоночника и формирование осанки	6	комбинированный
32-33	Основное положение рук ног, головы и корпуса в народном танце.	2	Разминочный, обучающий, тренировочный комбинированный
34-40	Элементы русского танца	6	Разминочный, обучающий, тренировочный

	« Полянка»		комбинированный
41-42	История, манера, характер исполнения танцев	2	Разминочный, обучающий, тренировочный комбинированный
43-52	Постановка хореографических номеров	10	Разминочный, обучающий, тренировочный комбинированный
53-60	Отработка движений танцев	8	Разминочный, обучающий, тренировочный комбинированный
61	Викторина «Путешествие в мир танца»	1	творческий
62	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»	1	Выполнение творческой заданий
63-68	Концертная деятельность	6	Показ знаний и умений

Материально-техническое обеспечение.

1. Видео записи выступлений
2. Музыкальный аппарат
3. Мат гимнастический
4. Коврики для партерной гимнастики
5. Магнитофон
6. Костюмная база

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» - Л. 1981
2. Куцакова Л.В. «Воспитание ребенка дошкольника» – М.: Владос, 2003.
3. Фирилева Ж.Е. «Ритмика в школе. Третий урок физической культуры» - М.: Феникс, 2014
4. Костылева Н.Ю. «Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики» - М.: Сфера, 2014
5. Ионова И.И. «Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ». - Казань, 2003г.