

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Средняя общеобразовательная школа №31” города Калуги**

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждаю  
приказом директора  
№42/01-09 от 28.09.2020

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Вдохновение»**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся- 7-13 лет

Автор программы:  
Николаева И.О.,  
учитель музыки

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана с учетом:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*. Дополнительная образовательная программа отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному

аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

*Задачи*

*обучающие:*

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

*развивающие:*

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

*воспитательные:*

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Программа рассчитана на обучающихся 7-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Возможна реализация программы в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом всех требований.

Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемой образовательной программы дополнительного образования и предусматривает для обучающихся возможность иного режима посещения учебных занятий, нежели режим, установленный общим расписанием, а также иных сроков прохождения промежуточной аттестации. Порядок обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы определяется индивидуально, непосредственно к конкретному обучающемуся.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	теория	практика
1	2	3	4	5
1	Музыкальная Грамота	4	2	2
2	Развивающие элементы классического танца	4	1	3
3	Развивающие элементы народного танца	4	1	3
4	Упражнения «Формирование правильной осанки»	4	1	3
5	Упражнения для развития гибкости плечевого сустава»	4	1	3
6	Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага	4	1	3
7	Упражнения для формирования стопы	4	1	3
8	Упражнения у стонка для растяжки и формирования танцевального шага	3	1	2
9	Разучивание танцев	3	3	0
10	Итого:	34	12	22

### Содержание программы

#### *Тема 1. Музыкальная грамота.*

Практика. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России. Игры «Круг имен», «Снежный ком», «Спроси-расскажи».

#### *Тема 2. Развивающие элементы классического танца.*

Теория. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение (приложение № 2).

Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

#### *Тема 3. Развивающие элементы народного танца.*

Теория. Значение танцевальных элементов в статичном положении или в движении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека.

Практика. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики. Школа-студия стилизованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка».

#### *Тема 4. Упражнения «Формирование правильной осанки».*

Теория. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник (ровный и подтянутый корпус).

Практика. «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

*Тема 5. Упражнения для развития Гибкости плечевого и поясного сустава.*

Теория: Цель нашего комплекса упражнений - достижение наиболее безболезненного объема движений в плечевом суставе с сохранением силы и выносливости.

Практика: упражнения в ходьбе, с предметами, на полу.

*Тема 6. Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага.*

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика. Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

*Тема 7. Упражнения для формирования стопы.*

Теория: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Практика: упражнения в ходьбе «ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы, на носках в полуприседе, с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы, по следовой дорожке».

*Тема 8. Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага.*

Теория. Что такое осанка. Подбородок. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник (ровный и подтянутый корпус). Роль двигательных функций (выворотность ног, подъема ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок).

Практика. Упражнения на постановку корпуса 1,2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги. Позиции ног 1,2 (при относительной выворотности ног.). Demi-plie в 1 позиции. Battement tendu в 1 позиции (в сторону). Упражнения: наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону. Подъем ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

*Тема 9. Разучивание танцев.*

Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны. Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель». Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец.

### **Форма аттестации обучающихся**

Аттестация проводится в конце четвертей, полугодий, всего учебного года. Здесь целесообразно проводить концерты, фестивали обучающихся, соревнования, участие в конкурсах.

В качестве системы оценивания в творческом объединении используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

### **Методическое обеспечение**

*Методическое обеспечение программы* содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

аудио материалы с фонограммами;

DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;

DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;

альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

### **Список литературы**

Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006

Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999

Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006

Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003

Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987

Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989

Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005

Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.

- Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
- Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
- Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
- Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
- Ритмика и танец. – М., 1972
- Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
- Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
- Танцы для детей. – М., 1982
- Танцы – начальный курс. – М., 2001
- Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
- Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
- Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
- Шпилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
- Школа танцев для юных. – СПб., 2003

