

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

«19» июня



Рабочая программа по хореографии

«Красота и здоровье»

Возраст – 7-10 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик:
Антипенко Е.В.,
педагог дополнительного образования

Обсуждена и согласована на
методическом объединении
Протокол № 5
от «15» июня 2020г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 26
от «19» июня 2020г.

**программа по хореографии
«Красота и здоровье»
(1-я часть)**

**Программа рассчитана на детей 7 –10лет
Срок реализации –3 года**

Антипенко Е. В.,
педагог дополнительного
образования

Содержание

1. Пояснительная записка.
 2. Учебно-тематическое планирование.
 3. Содержание изучаемого курса.
 4. Методическое обеспечение
 5. Список литературы.
-

Пояснительная записка

Программа по хореографии «Красота и здоровье» ориентирована на развитие хореографической студии «Новый день» на базе СОШ№38. Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность и нацелена на формирование общей музыкально-хореографической культуры, развитие эстетического вкуса, а также общефизическое развитие детей.

На базе СОШ№38 создана система физического воспитания и образования, отвечающая целям оздоровления детей. Школа работает по программе сохранения и укрепления, как физического, так и соматического здоровья учащихся и входит в сеть школ, содействующих здоровью.

Большую часть времени дети проводят в школе – сидя за партами, дома – выполняя домашнее задание, за компьютером, у телевизора, поэтому как следствие недостатка физической активности появляется тенденция к уменьшению адекватного мышечного тонуса и нарушение осанки. Эти факторы являются спутником многих хронических заболеваний, так как дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности внутренних органов ребенка. Наблюдения показали, что дети, занимающиеся хореографией, имеют более высокие показатели здоровья.

На занятиях в хореографической студии также особое внимание уделяется развитию способностей детей, их эмоционально-образного мышления; развития необходимых физических качеств – ловкости, координации, гибкости, силы мышц; освоению элементов танца, выразительному исполнению. Занятия хореографией постепенно воспитывают музыкальную память, закрепляют привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая музыкальными движениями, дети учатся подчинять их ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Приобретенные знания позволяют детям расширить представление о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой. Групповые занятия хореографией требуют единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу. Твердый распорядок занятий дисциплинирует детей, дает возможность воспитывать работоспособность и ответственность. В процессе овладения основами хореографии наряду с задачами общефизического развития решаются задачи эстетического воспитания детей.

Одновременно определяются индивидуальные способности детей, корректируются их природные возможности, развивается умение участвовать в сотворчестве с группой сверстников.

Цель и задачи программы.

Цель:

содействовать повышению общей музыкально-хореографической культуры, раскрытию индивидуальных возможностей ребенка и его определенных способностей.

Задачи:

Обучающие:

способствовать формированию навыков двигательного поведения, освоению первоэлементов танца;
обучать приемам самостоятельной и коллективной работы.

- *Развивающие:*
создать условия для развития физических способностей детей и расширения функциональных возможностей организма;
содействовать интеллектуальному, нравственному, эстетическому развитию детей;

- *Воспитательные:*
мотивировать детей к познанию и творчеству;
воспитать эстетическое восприятие; приобщать к здоровому образу жизни;
формировать у ребенка адекватное восприятие оценки своей деятельности и ее результатов;
воспитывать чувство причастности к коллективу, коллективной ответственности;
формировать актерскую и зрительскую культуру.

Данная программа рассчитана на детей 7-10 лет.

В период младшего школьного возраста (7-10 лет) происходит физическое и психофизиологическое развитие ребенка. Это период интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов. Ребенок постепенно овладевает своими психологическими процессами, учится управлять вниманием, памятью и мышлением. Ребенок в этом возрасте способен освоить много новых двигательных навыков. Именно в этот период необходимо больше внимания уделять укреплению мышечного корсета, так как в это время усиленно крепнет и развивается мышечная система и скелет.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поддержке ребенка, укреплении его самооценки, создании условий для его успешности. Обучение его анализу причин неудач является значимым фактором развития интересов.

Программа направлена на создание коллектива, в котором каждый ребенок чувствовал бы себя комфортно, на воспитание товарищества и взаимопомощи. Систематические занятия в студии формируют у ребенка умение наполнять своё свободное время эмоциональным и психологически комфортным содержанием.

Основные принципы работы – учет интересов, потребностей и устремлений ребенка; применение в работе атрибутики детской жизни (игры, конкурсы, соревнования) применение элементов игрового моделирования ситуаций и элементов одухотворения ситуаций процессом творчества (работа над созданием сценических и танцевальных образов).

Формами работы является традиционное обучение посредством групповых, микрогрупповых, индивидуальных занятий. Как нетрадиционные формы обучения в работе используются беседы, ролевые игры, творческие занятия, экскурсии, участие в конкурсах и фестивалях.

Основными результатами занятий по данной программе является создание единого творческого коллектива, как среды для развития и самовыражения личности ребёнка; побуждение его к творческой деятельности, а также формирование у него общей музыкально-хореографической культуры, навыков основами классического и народного танца, совершенствование танцевальной техники, общее физическое развитие. Для достижения данного результата в программе наряду с практическими занятиями предусмотрены беседы, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

Формами оценки успешности овладения данной программой являются:

- наблюдение педагога за детьми во время индивидуального и группового исполнения;
- умение ребенка оценить ошибки и достижения участников творческого коллектива;
- личностная оценка результатов и объективная оценка результатов работы группы и коллектива в целом.

Наряду с названными формами используются такие, как открытые занятия для педагогов и родителей, участие в мероприятиях и концертных программах.

Срок реализации программы – три года, она делится в учебном году на четыре этапа, характеристика которых приведена в таблице.

Этапы обучения	Содержание этапа (1-й год обучения)	Содержание этапа (2-3-й год обучения)
Ознакомительный (сентябрь-октябрь)	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с учащимися и педагогами; • Первые шаги по созданию коллектива; • Осмысление предмета хореографии; • Освоение первоэлементов танца; • Выявление индивидуальных способностей детей; 	<ul style="list-style-type: none"> • Организация групп, знакомство с вновь прибывшими; • Повторение ранее изученного материала; • Участие в мероприятиях, посвященных Дню учителя;
Подготовительный (ноябрь-декабрь)	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка детей к освоению нового материала; • Исполнение освоенных элементов в новых сочетаниях с постепенным усложнением; • Подготовка детей к участию в новогодних программах; • Итоги работы за полугодие (отчетный концерт для родителей) 	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение нового материала; • Подготовка и проведение открытых уроков; • Подготовка и участие в новогодних мероприятиях; • Итоги работы за полугодие (отчетный концерт для родителей)
Основной (январь-март)	<ul style="list-style-type: none"> • Работа над техникой и выразительностью исполнения; • Знакомство с традициями мировой танцевальной культуры; • Участие детей в весенних праздниках; 	<ul style="list-style-type: none"> • Дальнейшая учебная и постановочная работа; • Знакомство с традициями мировой танцевальной культуры; • Подготовка и участие в мероприятиях школы, округа и города ;

Итоговый (апрель-май)	<ul style="list-style-type: none"> • Дальнейшая работа по освоению хореографического материала; • Подведение итогов работы за год; • Подготовка номеров к отчетному концерту; 	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в городском фестивале «Арт-вернисаж»; • Подведение итогов работы за год; • Подготовка номеров к отчетному концерту; • Участие в мероприятиях, посвященных майским праздникам ;
--------------------------	--	---

Режим работы:

- ✓ Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 ч.
- ✓ Второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 ч.
- ✓ Третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 ч.

Учебно-тематический план

1 год обучения

Месяц	Тема занятия	Количество часов I год обучения
Сентябрь	<p>Организация групп.</p> <p>Теоретическое занятие «О предмете хореографии». Уроки ритмической гимнастики. Танцевальные шаги: марш, бег, подскоки. Позиции ног: I, VI. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.</p> <p>Теоретическое занятие «Будем осторожны» правила поведения в школе, в зале, на улице.</p>	16ч
Октябрь	<p>Комплексы упражнений на: подвижность голеностопного сустава, растяжку мышц ног. Танцевальные шаги: галоп.</p> <p>Правила постановки корпуса лицом к станку, releve по VI, I, позициям battement tendu по I позиции в медленном темпе; разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных движений.</p> <p>Теоретическое занятие «Правильная осанка – хорошее здоровье».</p>	16ч

Ноябрь	<p>Комплексы упражнений на развитие гибкости.</p> <p>III позиция ног. Танцевальные шаги: полька, demi plie по VI, I, III позициям; grand plie, passé лицом к станку; por de bras I; battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук по I и III позициям без plie ; припадание по III позиции: в стороны, в повороте; разучивание танцевальных этюдов.</p> <p>Теоретическое занятие «Как мы дышим?»</p>	16ч
Декабрь	<p>Танцевальные шаги: вальс; battement tendu jete по I позиции в медленном темпе, прыжки temps leve по I, II, III позициям; Средний battement, качалка; Постановочная работа.</p> <p>Теоретическое занятие «Для чего нужен отдых?» расслабление и восстановление сил.</p> <p>Участие в Новогодних мероприятиях.</p> <p>Открытый урок для родителей.</p>	16ч
Январь	<p>demi rond de jamb лицом к станку по точкам; упражнения для бедра; выстукивания, чередования ударов всей стопы с полупальцами, «гармошка».</p> <p>Теоретическое занятие «Чистота – залог здоровья».</p>	16ч
Февраль	<p>Положение ноги на sou de pied лицом к станку; позы: Croise и Effase на середине зала; Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных танцев, подготовка к «веревочке»; Постановочная работа.</p> <p>Теоретическое занятие «Режим дня. Как правильно распределять свое время»</p>	16ч
Март	<p>changement de pieds по III позиции; balanse лицом к станку и на середине зала; battement fondu лицом к станку в медленном темпе носком в пол; припадания на полупальцах: в стороны и в повороте вокруг себя; танцевальные комбинации, постановочная работа.</p> <p>Участие в мероприятиях, посвященных 8 Марта.</p> <p>Открытый урок для родителей.</p>	16ч

Апрель	Grand battement лицом к станку по I позиции; port de bras II и III; Упражнение для бедра, “метелочка”, “молоточки”, танцевальные комбинации; Постановочная работа. Репетиции, подготовка к выступлению.	16ч
Май	Повторение изученного за год, подготовка к отчетному концерту.	16ч
Итого:		144ч

К концу первого года обучения дети получают следующие знания, умения и навыки:

обучающие

Правильная постановка корпуса.

Умение ритмично и красиво двигаться под музыку, воспринимать оттенки музыкального сопровождения.

развивающие

Развитие координации, гибкости.

Выразительность исполнения танцевальных движений.

Решение проблем физического здоровья (неправильная осанка, склонность к простудным заболеваниям, плоскостопие и др.)

воспитательные

Дисциплина и ответственное отношение к занятиям.

2 год обучения

Месяц	Тема занятия	2-й год обучения (кол-во час.)
Сентябрь	Организационное занятие. Вводный урок. Повторение пройденного. Уроки ритмической гимнастики. Комбинации из танцевальных шагов: подскоки, полька галоп. Подготовка к Дню учителя- выступление. Теоретическое занятие «Будем осторожны»- правила поведения в школе, в зале, на улице.	24ч
Октябрь	Комплексы упражнений на подвижность голеностопного сустава, растяжку мышц ног. Упражнения на пластичность. V позиция ног. Demi plie по V позиции, лицом к станку; Flik-flak (упражнение свободной стопой), упражнение для бедра на полупальцах, «качалка», Вращения. Теоретическое занятие	24ч

	«Правильная осанка-хорошее здоровье»	
Ноябрь	Введение в экзерсис у станка ранее изученных движений с усложнением и ускорением темпа. Rond de jamb en l air, battement frappe ; Pas de basque, “маятник”, танцевальные этюды. Постановочная работа. Теоретическое занятие «Как мы дышим?».	24ч
Январь	Arabesque-I , II , III. Petit battement. Выстукивания: двойная дробь, 1-й «ключ», «трелистник». Работа над танцевальными образами. Постановочная работа. Репетиционная работа. Посещение спектаклей, концертов.	24ч
Февраль	Battement developpes на 45и на 90. Pas echape, pas assemble. Дробные ходы с продвижением вперед. Вращения : «бегунок». Постановочная и репетиционная работа.	24ч
Март	Подготовка к выступлениям, участие в концертах. Проведение открытого урока для родителей. Pas jete, прыжки с продвижением по диагонали. Комбинирование движений для развития техники танца. Виды сценического бега. Постановочная работа	24ч
Апрпель	Постановочная и репетиционная работа. Участие в фестивалях и концертах. Теоретическое занятие (видеопросмотр). Экскурсия, посещение городских мероприятий.	24ч
Май	Повторение пройденного за год.Подведение итогов:открытый урок. Постановочная работа,подготовка к отчетному концерту и к Последнему звонку.	24ч
Итого:		216ч

К концу второго года обучения дети получают следующие знания, умения, навыки:

обучающие

Закрепление полученных знаний,расширение диапазона музыкального сопровождения;

Исполнение освоенных движений в новых сочетаниях с постоянным усложнением;

развивающие

Развитие артистических способностей и выразительного исполнения.

воспитательные

Появление чувства уверенности во время выступления на сцене.

3 год обучения

<i>Месяц</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>3-й год обучения (кол-во час.)</i>
Сентябрь	Организационное занятие. Вводный урок. Повторение пройденного. Уроки ритмической гимнастики. Комбинации из танцевальных шагов: подскоки, полька галоп. Подготовка к Дню учителя-выступление. Теоретическое занятие.	24ч
Октябрь	Комплексы упражнений на подвижность голеностопного сустава, растяжку мышц ног. Упражнения на пластичность. Уроки классического танца. Уроки народного танца. Постановочная работа.	24ч
Ноябрь	Введение в экзерсис у станка ранее изученных движений с усложнением и ускорением темпа. Rond de jamb, passe par teere и III por de bras в комбинации у станка и на середине. "Каблучное" упражнение на 45 и на 90 в комбинации с "ковырялочкой". Постановочная работа. Теоретическое занятие.	24ч
Декабрь	Работа над техникой и выразительностью исполнения. Adagio на полупальцах, с demi plie, с работой стопы. Новые танцевальные этюды. Постановочная работа. Подготовка к Новому году. Теоретическое занятие «Для чего нужен отдых?» - расслабление и восстановление сил. Проведение открытого урока для родителей	24ч
Январь	Уроки классического танца, уроки народного танца. Посещение спектаклей, концертов. Работа над танцевальными образами. Постановочная работа. Репетиционная	24ч

	работа. «Веселые каникулы»-организованный выход на каток.	
Февраль	Уроки классического танца, уроки народного танца. Grand battement на полупальцах в комбинации с tombe. Вращения: «блинчик». «веревочка»-с переступанием, свыносом ноги на каблуки. Постановочная работа.	24ч
Март	Подготовка к выступлениям, участие в концертах. Проведение открытого урока для родителей. Прыжки с продвижением по диагонали. Комбинирование движений для развития техники танца. Постановочная работа.	24ч
Апрель	Уроки классического танца, уроки народного танца . Постановочная и репетиционная работа. Участие в фестивалях и концертах. Теоретическое занятие (видеопросмотр). Экскурсия, посещение городских мероприятий	24ч
Май	Повторение пройденного за год.Подведение итогов:открытый урок. Постановочная работа,подготовка к отчетному концерту и к Последнему звонку.	24ч
Итого:		216ч

К концу третьего года обучения дети получают следующие знания, умения ,навыки:
обучающие

Умение чувствовать характер танца и образно его передавать.

Совершенствование техники и «чистоты» исполнения.

развивающие

развитие выносливости, силы и устойчивости, владения корпусом .

воспитательные

формирование чувства причастности к коллективу, коллективной ответственности;

формирование актерской и зрительской культуры.

Содержание изучаемого курса

1. Общеразвивающие движения и танцевальные шаги.

Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятие о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.). Эти знания необходимы для сознательного восприятия музыкальных произведений и правильного исполнения

ритмических упражнений под музыку. Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют учащимся глубже понять музыкально-танцевальный образ, развивают внимание, зрительную и двигательную память, музыкальный слух, чувство ритма. Танцевальные шаги дают возможность научиться красиво и осознанно двигаться под музыку, научиться «видеть» пространство в движении: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, по кругу и т.д. Эта форма работы прививает умение правильно поставить корпус и голову в соответствии с направлением движения.

2. Стрейчинг. (упражнения на полу).

Занятия стрейчингом дают возможность укрепить и растянуть мышцы, развить гибкость, выворотность, подготовить детей к правильному исполнению танцевальных движений.

3. Основы классического танца.

Основой хореографии является классический танец. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство исполнения. Классический танец дает правильную постановку корпуса, головы, рук, ног. Обучение основам классического танца прививает учащимся чувство формы, хореографическое образное мышление, художественный вкус.

4. Основы народного танца.

В процессе обучения основам народного танца учащиеся развивают суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, постигают характер, стиль и манеру народных танцев.

5. Постановочная и репетиционная работа.

Постановочная работа играет огромную роль в формировании хореографического коллектива. Эта работа включает в себя не только постановку танцев, но и разучивание движений, танцевальных комбинаций, этюдов, что дает возможность развивать танцевально-техническую память, эмоциональное исполнение разножанровых танцев. Постановка танцев является итогом всей работы коллектива. Репетиции танцевальных номеров, подготовка к выступлениям дают возможность добиться более отточенного и более выразительного исполнения танца. Чем лучше отрепетирован и отработан танец, тем увереннее дети чувствуют себя на сцене.

Методическое обеспечение

Для достижения желаемого результата предполагается использование следующих форм занятий: урочная форма (занятия у станка, на середине зала, репетиции, беседы) и внеурочная (экскурсии, посещение концертов, спектаклей, конкурсов).

В процессе музыкально-хореографического обучения используются следующие принципы:

Принцип сознательности и активности – предусматривает воспитание сознательного и заинтересованного отношения к занятиям и способности к самооценке своих действий.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме и амплитуде движений.

В процессе обучения используются различные приемы наглядности: прослушивание музыки, демонстрация упражнений, словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники движений.

Принцип доступности требует постановки перед детьми задач, соответствующих их возможностям; постепенного повышения трудности.

Принцип воспитывающего обучения в ходе учебного процесса у ребенка происходит формирование личностных качеств (трудолюбие, самооценка, уважение партнера по танцу и пр.)

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

➤ Специальный хореографический зал, оборудованный станками и зеркалами, имеющий хорошее освещение;

➤ Для проведения занятий по классическому и народному танцу необходим аккомпанемент (фортепьяно). Нагрузка аккомпаниатора определяется количеством часов классического и народного танца в учебном плане;

➤ Для проведения занятий общеразвивающего направления, репетиций танцевальных номеров и выступлений требуется магнитофон.

Формы подведения итогов:

1. Контрольный урок.
2. Открытый урок.
3. Постановка и показ этюдов.
4. Танцевальные комбинации.
5. Постановка танцевального номера.

Итог работы данной программы – создание единого творческого коллектива, как среды для развития и самовыражения личности ребёнка; побуждение его к творческой деятельности, а также формирование у него общей музыкально-хореографической культуры, навыков основами классического и народного танца, совершенствование танцевальной техники, общее физическое развитие.

Результат деятельности коллектива — пополнение танцевального репертуара, участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

5. Список литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. – М.: Искусство, 1980. – 192с.
2. Буренина А. И. Ритмическая пластика/ А.И. Буренина. – СПб.: Камертон., 2000 – 200 с.
3. Левкина Н.П., Потамошнев Т.И. Движение для здоровья. Авторская программа групп «Движение для здоровья»/ Н.П.Левкина, Т.И.Потамошнев. – Петрозаводск: МОУСОШ № 38, 2000. – 30 с.
4. Константиновский В. Учить прекрасному/ В. Константиновский – М.: Молодая гвардия., 1973. – 176 с.
5. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Обухова. - 3-е изд. - Москва : Педагогическое общество России, 2001. - 444 с.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца/ Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2002. – 208с.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика/ Т.Т. Ротерс – М.: Просвещение, 1989. – 175с

Литература для учащихся:

1. Русские народные сказки.
2. А.С.Пушкин «Сказки» (любое издание)
3. Легенды и мифы Древней Греции (любое издание)
4. Книги о творчестве композиторов классической музыки
5. Альбомы по искусству (живопись, скульптура)