Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Белоярская средняя общеобразовательная школа №14"
(МБОУ Белоярская СОШ № 14»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Белоярская СОШ №14»
протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белоярская СОШ № 14»
_____ Е.В. Кокоулина
приказ от 01.09. 2023 г № 185 - од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

(художественная направленность)

Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработал: Подгорбунских
Анна Валерьевна
педагог дополнительного
образования

п. Гагарский

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Детская хореография» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 года № 678-р;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МБОУ «Белоярская СОШ № 14».

Программа «Детская хореография» художественной направленности базового уровня, составлена на основе модифицированной общеобразовательной программы «Современная хореография» утвержденной на заседании педагогического совета ГБОУ ДОД ДДТ «На 9-й линии».

Современная хореография играет немаловажную роль в воспитании детей и молодежи, т.к. сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Любая хореография связана с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные упражнения, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку.

Особенностью хореографии, современной в частности, является гармоничное развитие всего организма. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается

музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму.

Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка. Хореография учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела.

Цель программы - приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию школьников; привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту посредством хореографического искусства. Выявить и раскрыть творческие способности ребенка.

Задачи обучения:

I. Обучающие:

Формирование движенческих навыков, развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;

Формировать общее физическое развитие учащихся;

III. Развивающие:

Формирование представлений об окружающем мире;

Знакомство с многообразием культуры разных народов;

Расширение кругозора учащихся.

Развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;

II. Воспитательные:

Воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце);

Воспитание чувства коллективизма;

Воспитание нравственных качеств;

Воспитание уважения к традициям и культуре других народов.

Формы и режим занятий

Формы занятий - групповая, по подгруппам, индивидуальная. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа каждое – всего 144 часа в год. К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:

-*мотивационно-ценностным* (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);
-*когнитивным* (знания, рефлексия деятельности);
-*операциональным* (умения, навыки);
-*эмоционально-волевым* (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

Метапредметные результаты.

-определять и формировать цель выполнения задания на занятии, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством педагога.
-понимать смысл инструкции педагога и принимать учебную задачу.
-с помощью педагога объяснять выбор наиболее подходящих элементов для выполнения задания.
-учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.
-оценивать совместно с педагогом и учащимися результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

Предметные результаты.

-теоретические знания по программе;
-практические умения, предусмотренные программой.

Дети, прошедшие обучение по данной программе, должны знать:
Назначение хореографического класса и правила поведения в нем;
Основные танцевальные позиции рук и ног;
Понятия: круг, диагональ, березка, мостик, шпагат.

К концу учебного года дети должны уметь:

Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции;
Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Контроль освоения программы

На протяжении года проводится три вида контроля:

Вводный контроль.

В начале года учащиеся проходит функциональное тестирование, выполняя различные упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, силу и т.п. например: батманы, прыжки в диагонали, кувырки, растяжка. Небольшие танцевальные этюды где от детей требуется быстро схватить и повторите несложных танцевальные элементы.

Текущий контроль.

В середине учебного года проводится открытый урок, на котором учащиеся демонстрируют уровень своего индивидуального освоения программы. Танцевальные этюды и зарисовки из разных разделов современной хореографии. Например: modern-чистота исполнения свингов, танцевальных элементов в партере, простые прыжки и т.д.

Итоговый контроль.

В конце учебного года проводится отчётный концерт, на котором учащиеся показывают, насколько они освоили программу своего года обучения. Это готовые танцевальные номера, которые включают в себя все разделы современной хореографии данной программы.

Также оценивается результативность обучения в ходе участия в конкурсах, фестивалях.

В процессе обучения активно используется *метод самодиагностики*, *самоанализ*, что позволяет ребёнку самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением в удобном для него темпе.

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние учащихся и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент.

Индивидуальные и групповые результаты сравниваются и анализируются педагогом. Результаты сообщаются родителям, педагог даёт рекомендации по дальнейшему физическому развитию ребёнка.

Календарный учебный график

Срок реализации программы	Учебный период	Режим занятий	Объем программы	Количество групп
2023-2024 учебный год	с 15.09.2023 по 31.05.2024	по расписанию	144 часа /2 раза в неделю по 2 часа каждое	3

Учебный план

№ пп	Название раздела	Количество часов
1	Вводные занятия	2
2	Ритмика	12
3	Пластика	14
4	Народно стилизованный танец	12
5	Партнеринг	14
6	Модерн	20
7	Джаз	22
8	Эстрадный танец	20
9	Постановочная репетиционная работа	22
10	Обобщающий этап	6
Всего:		144

Поурочно -тематическое планирование

№ занятий	Тема занятий	Элементы содержания	Количество часов		
			Всего	Практика	Теория
Вводное занятие (2 часа)					
1-2	Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях хореографией знакомство с детьми. Проверка данных.	2	-	2
Ритмика (12 часов)					
3-4	Ритмика	Содержание упражнения, правильное выполнение упражнения в разном ритме.	2	1.5	0.5
5-6	Ритмика	Техника выполнения упражнений в медленном, среднем и быстром темпе.	2	1.5	0.5
7-8	Ритмика	Техника выполнения упражнений на координацию упражнения на	2	1.5	0.5

		координацию в среднем и быстром темпе.			
9-10	Ритмика	Техника выполнения упражнений в быстром темпе. Упражнения "драйв" закрываются. Прыжки в комбинации с поворотами.	2	1.5	0.5
11-12	Ритмика	Техника выполнения упражнений на полу (повороты, махи, упражнения для спины и корпуса) в среднем темпе. Выполнение упражнений в паре.	2	1.5	0.5
13	Ритмика	Техника выполнения отдельных упражнений в разном ритме выполнение отдельных упражнений по по частям в разном темпе.	1	1.5	0.5
14	Ритмика	Контрольное занятие на освоение отработанного материала.	1	0.5	-
Пластика (14 часов)					
15-16	Пластика	Физиология и строение человека. Техника выполнения упражнений на пластику рук и тела точка работа руками-птица, змейка, верёвочка, волны, роллы.	2	1	1
17-18	Пластика	Возможности человеческого тела. Пластические этюды: пластика различных животных, пластика предметов и явлений.	2	1.5	0.5

19-20	Пластика	Упражнения на координацию тела техника выполнения упражнения на координацию по принципу от простого к сложному.	2	1.5	0.5
21-22	Пластика	Особенности работы в групповом пластическом этюде, работа с воображаемыми предметами в группе.	2	1.5	0.5
23-24	Пластика	Техника выполнения растяжки на все группы мышц и выполнение упражнения на растяжку в партере.	2	1	1
25-26	Пластика	Техника выполнения акробатических элементов. Выполнения акробатических упражнений в парах точка переворота на полу, различные поддержке по принципу от части к целому.	2	1.5	0.5
27-28	Пластика	Контрольный урок на освоение пройденного материала	2	2	
Народный стилизованный танец (12 часов)					
29-30	Народный танец	Танцы разных народов особенности хореографии освоение основных танцевальных элементов русского народного танца.	2	1.5	0.5
31-32	Народный танец	Танцы разных народов особенности хореографии. Освоения	2	1.5	0.5

		танцевальных элементов восточного танца.			
33-34	Народный танец	Основные термины в народном танце. Техника освоения галопа, приставной шаг, шаг с пятки на носок, верёвочка, каблук.	2	1.5	0.5
35-36	Народный танец	Техника постановки рук, ног и корпуса точка освоения упражнений на постановку рук, ног и корпуса в русском народном танце.	2	1.5	0.5
37-38	Народный танец	Соединение элементов народного танца в комбинации.	2	2	
39-40	Народный танец	Контрольное занятие на освоение отработанного материала.	2	2	
Партнеринг (14 часов)					
41-42	Партнеринг	Главная задача в работе с партнёром. Техника выполнения упражнения на контакт с партнёром в игровой форме, тень, оттяжки, перекаты на спину партнёра парашютисты, стойка на руках, паук, слоник, тюлени, шоссе в паре, бег спиной.	2	1.5	0.5
43-44	Партнеринг	Техника безопасности в поддержка. Выполнения упражнения с подстраховкой партнера.	2	1.5	0.5
45-46	Партнеринг	Разновидности хватов руками с партнёром точка техника освоения	2	1.5	0.5

		захватов поддержках с партнёром.			
47-48	Партнеринг	Техника освоения танцевальных элементов партнёр Инга на дачу веса точка выполнения упражнения на отдачу веса партнёру.	2	1.5	0.5
49-50	Партнеринг	Техника выполнения простых поддержек в паре. Выполнение различных поддержек в паре.	2	1.5	0.5
51-52	Партнеринг	Усложнённые поддержки партнёр Инга в комбинациях по диагонали точка закидывание партнёра на спину, перебросы с партнёром из plie, поддержкой через плечо с руками.	2	1.5	0.5
53-54	Партнеринг	Контрольный урок на освоение пройденного материала.	2	2	
Модерн (20 часов)					
55-56	Модерн	Техника исполнения plie в модерне выполнение. Упражнений plie в различных позициях. Упражнения в комбинациях.	2	1.5	0.5
57-58	Модерн	Техника выполнения слайдов на полу выполнения упражнений на полу. Слайды по диагонали.	2	1.5	0.5
59-60	Модерн	Техника выполнения силовых упражнений	2	1.5	0.5

		освоения упражнений: стойка на руках, столов в парах, отбросы через спину.			
61-62	Модерн	Техника выполнения валяшки на полу точках выполнение валяшки на полу в комбинации в среднем темпе.	2	1.5	0.5
63-64	Модерн	В техника выполнении кувырков назад и вперёд. Выполнении кувырков с подстраховкой.	2	1.5	0.5
65-66	Модерн	Техника выполнения упражнения на виртуозность выполнении прыжков и поворотов в быстром темпе в смене ракурса и в продвижении.	2	1.5	0.5
67-68	Модерн	Техника безопасности проведения на занятия и на улице. Техника выполнения упражнения в парах. Выполнение упражнений: захваты рук, отдача веса, стойки, перекаты через спину, ласточка в парах.	2	1.5	0.5
69-70	Модерн	Техника выполнения упражнений в парах. Выполнение танцевальных комбинаций в парах в продвижении их в групповых рисунках.	2	1.5	0.5
71-72	Модерн	Выполнение танцевальных	2	1.5	0.5

		упражнений комбинационных с партнера на ногах в групповых перемещениях.			
73-74	Модерн	Выполнение танцевальных упражнений с комбинированных с партнёра на ногах в групповых перемещениях.	2	2	-
Джаз (22 часа)					
75-76	Джаз	Повторение основной терминологии в джазе. Экзерсис на середине. Маленькое adagio. Большое adagio. Ronds, battement tendus и frappes. Отработка основных позиций рук и ног	2	1.5	0.5
77-78	Джаз	Техника выполнения упражнения Allegro на пальцах, battement tendus. Выполнение упражнения на полупальцах.	2	1.5	0.5
79-80	Джаз	Техника выполнения. Plie без рук и с руками и по диагонали. Отработка упражнения в plie на месте и в продвижении.	2	1.5	0.5
81-82	Джаз	Техника выполнения упражнения. Podabyre. В среднем и быстром темпе. Выполнение упражнений podabyre	2	1.5	0.5

		на месте и в продвижении.			
83-84	Джаз	Техника выполнения упражнения на стопы. Выполнения упражнения на вытягивании носка в комбинации в среднем темпе	2	1.5	0.5
85-86	Джаз	Техника выполнения упражнения на осанку. Выполнению упражнений для осанки в продвижении по диагонали.	2	1.5	0.5
87-88	Джаз	Техника выполнения упражнения на батманы, гранд батман и вперёд, в стороны, назад. Отработка батманов на месте в продвижении, на полной стопе и на полупальцах.	2	1.5	0.5
89-90	Джаз	Техника выполнения упражнений rond, tvist. Выполнение упражнений rond, tvist.	2	1.5	0.5
91-92	Джаз	Техника выполнения прыжков. Выполнения прыжков с места и в продвижении. На 90° на 180° точка прыжки с партнёром.	2	1.5	0.5
93-94	Джаз	Инструктаж по технике безопасности. Выполнения упражнения в парах. Техника выполнения	2	1.5	0.5

		захватов. Поддержки в парах.			
95-96	Джаз	Открытое занятие для родителей. Контрольное занятие на освоение отработанного материала.	2	2	0.5
Эстрадный танец (20 часов)					
97-98	Эстрадный танец	Направление и виды современных танцев. Освоение базовых упражнений (латиноамериканские танцы, бродвейский джаз, степ ,хип-хоп).	2	1.5	0.5
99-100	Эстрадный танец	Техника упражнения сюжетных танцев. Выполнение поиск танцевальных элементов в работе над сюжетными танцами.	2	1.5	0.5
101-102	Эстрадный танец	Техника выполнения эстрадных танцев в разные ритмы музыки. Умение двигаться под динамичную музыку меняйте ритм.	2	1.5	0.5
103-104	Эстрадный танец	Техника выполнения базовых элементов из латиноамериканских танцев. Выполнение танцевальных элементов в комбинации.	2	1.5	0.5
105-106	Эстрадный танец	Техника выполнения базовых элементов из бродвейский танцев. Выполнение танцевальных элементов в бродвейского джаза.	2	1.5	0.5

107-108	Эстрадный танец	Техника выполнения базовых элементов стэпе. Выполнение танцевальных элементов стэпа в комбинации.	2	1.5	0.5
109-110	Эстрадный танец	Техника выполнение базовых элементов hip-hop.ru выполнение основных танцевальных элементов хип-хопа в комбинации.	2	1.5	0.5
111-112	Эстрадный танец	Техника выполнения перемещения в пространстве. Выполнения упражнения в поворотах по одному в парах, в групповых рисунках в среднем темпе.	2	1.5	0.5
113-114	Эстрадный танец	Выполнение упражнений в пространстве. Групповое перемещение в пространстве в быстром темпе. Держать линию, выстраиваться в круг, выстраиваться в две линии.	2	2	-
115-116	Эстрадный танец	Контрольное занятие на знание отработанного материала.	2	2	-
Постановочная и репетиционная работа (22 часа)					
117-118	Постановочная и репетиционная работа	Контрольное занятие на знание отработанного материала.	2	2	-
119-120	Постановочная и репетиционная работа	Отработка танцевального номера ко дню учителя.	2	2	-

121-122	Постановочная и репетиционная работа	Отработка танцевального номера конкурсу-фестивалю "Хрустальный башмачок".	2	2	-
123-124	Постановочная и репетиционная работа	Отработка танцевального номера. Праздник новый год.	2	2	-
125-126	Постановочная и репетиционная работа	Подготовка танцевального номера к 23 февраля.	2	2	-
127-128	Постановочная и репетиционная работа	Подготовка танцевального номера к 8 марта.	2	2	-
129-130	Постановочная и репетиционная работа	Подготовка танцевального номера к 9 мая.	2	2	-
131-132	Постановочная и репетиционная работа	Репетиция номера к фестивалю-конкурсу "Танцует жизнь".	2	2	-
133-134	Постановочная и репетиционная работа	Подготовка к отчетному концерту.	2	2	-
135-136	Постановочная и репетиционная работа	Репетиция номера почетному концерту.	2	2	-
137-138	Постановочная и репетиционная работа	Отработка всех номеров к отчётном концерту.	2	2	-

Обобщающей этап (6 часов)					
139-140	Обобщающей этап	Генеральный прогон отчётного концерта.	2	2	-
141-142	Обобщающей этап	Отчётный концерт.	2	2	-
143-144	Итоговые занятие.	Подведение итогов. Планы на будущий год.	2	-	2
Итого часов			144	117	27

Содержание программы

№ пп	Тема	Содержание программы
1	Вводные занятия Инструктаж по технике безопасности	Теория: техника безопасности поведения на занятии точка правила поведения на занятиях. Основные понятия современной хореографии; направление, жанры их отличия.
2	Общая разминка	Теория: содержание упражнений, правильное выполнение упражнений для чего они нужны и что хотим добиться с помощью этих упражнений. Подробный разбор каждого элемента. Практика: выполнение упражнений динамические силы мышц ног, рук. Упражнения на координацию, выносливость, чувство ритма, противоход, баланс. Упражнения "драйв". Подтянутая осанка, упражнения на полупальцах. Прыжки, поворот rolive.
3	Ритмика	Теория: музыкальный размер. Виды музыкального размера (2/4,3/4,4/4) Темп. Виды темпа (быстро, умеренно, медленно) Связь движения и мелодии Так и затакт. Практика: выполнении упражнения на чувство ритма (шаг на месте, бег на месте, маршировка,бег под хлопки) Упражнение на пространство (построение в линию, в два ряда, в круг и т.д.)
4	Модерн	Теория : термины применяемые на занятиях (волна, кувырки, боковые перевороты, собачка, валяшка и т.д.)

		Практика: выполнение упражнений на полу: собачка, roleve, rond, переворот на полу с, работу прессового центра. Прокачивание, координация, баланс и эмоциональность. Позиция рук и координацию рук. Умение соединять движения рук и ног. Силовые упражнения например: стойка на руках, лопатка, упражнение на виртуозность.
5	Джаз	Теория: система А.Я. Вагановой. Понятие экзерсис у палки, adagio и Allegro. Практика: отработка основных позиций (шестая позиция). Позиция рук (три позиции). Постановка корпуса и головы. Несложно поворота и прыжки по диагонали. Plie, podabyr, батман, rond, tvist.
6	Народно стилизованный танец	Теория : танцы разных народов (русский, украинский, татарский, восточный). Основные термины в народном танце (головки, приставной шаг, шаг с пятки на носок, верёвочка, каблук, дроби и т.д.). Подробные комментарии каждого движения. Практика: постановка рук и ног, корпус. Основные повороты в народных танцах. Отработка упражнений
7	Эстрадный танец	Теория: история возникновения эстрадных танцев. Эстрадный танец в театральном искусстве (подтанцовка к театральным номерам-учитывайте характер персонажа драматическую ситуацию). Терминология современной хореографии. Практика: выполнение упражнений, качественно отработка каждого танцевального элемента. Эстрадной танец сочетании с вокалом (двигаться и петь одновременно - контролировать дыхание). Выполнение творческих заданий направление виды современных танцев (латино американские танцы, бродвейский джаз, стэп, и т.д.). Выполнение танцевальных шагов по квадрату точка прыжки на месте и в движении точки выполнения танцевальных элементов на полу, например поворот или батман. Танцевальное упражнение на полу (перекаты, стойки, вертушки). Поддержки парные. Несложные перевороты через спину. Умение двигаться под динамичную музыку.

8	Постановочная работа	Подбор музыкального материала. Отбор детей на данный хореографический номер. Работа над номером в объединение отдельных функциональных элементов комбинации, а затем сиденье в целый номер. Поиск средств для артистического воплощения номера и т.д.
9	Репетиционная работа	Отработка каждого элемента по отдельности точка репетиция танцевальных кусков прогон номеров в целом.
10	Итоговое занятие	Практика : Проверка на знание умение основных танцевальных элементов, развлечения в течение года по основам танцевальным направлениям: классика, народный танец, современный танец.

Методическое и техническое оснащение занятий

Для реализации данной программы необходимы следующие методические и материально-техническая база:
- просторное, проветриваемое помещение зеркалами
-аудио и CD магнитофон, для воспроизведения звукозаписей
-видео аппаратура для просмотра необходимых видео материалов (шоу-программа "Тодес", выступление ансамбля под руководством Моисеева и т.д.)
- концертные костюмы
- реквизит и спортивный инвентарь
- коврик для занятий на полу
- литература и журналы по танцевальному искусству

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459357

Владелец Кокоулина Елена Вадимовна

Действителен С 11.11.2024 по 11.11.2025