



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета:
от «30» августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «Лицей № 21»
 О.Н. Иващенко
от «31» августа 2023 года
Приказ № 65/5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы хореографии»
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Акишева Кристина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Артемовский

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программ	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Планируемый результат.....	8
II. Организационно-педагогические условия	9
2.1 Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы:	9
2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	11
III. Список литературы.....	14

I. Комплекс основных характеристик программ

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Основы хореографии» разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24,3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р. 8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

Данная программа дополнительного образования имеет **художественную направленность**.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Танцевально-эстетическое воспитание с давних времен превратилось в один из неотъемлемых направлений воспитательного процесса в целом. Воспитательное предназначение танца открыли еще мудрые эллины (7 век до нашей эры). Они увидели, что танец способен пробуждать душу к жизни, давать человеку критерии прекрасного, пробуждать лучшие качества - добродетели. Платон в свое время говорил о соразмерности душевной и телесной красоты. А музыку и танец рассматривал как сильнейшее воспитательное средство: «оно всего более проникает вглубь души и всего сильнее ее затрагивает; ритм и гармония несут с собой благообразие, а оно делает благообразным и человека».

Со времен античной Греции танец прочно вошел в классическую систему воспитания, каждый образованный человек владел искусством танца. А появившийся в XV веке этикет навсегда породнился с танцем.

Танец дарит воодушевление и радость. Существует прочная связь между движением и внутренним состоянием человека. В наше практичное время эту связь активно использует арт-терапия (лечение искусством).

Особенностью данной образовательной программы является то, что она интегрирует в себе сразу несколько танцевальных направлений, поэтапно сменяющих друг друга, что позволит обучающимся значительно расширить кругозор в области танцевальной культуры и приобрести широкий спектр танцевально-двигательных навыков.

Адресат

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Срок реализации Программы

Программа дополнительного образования «Основы хореографии» рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся для каждой группы - 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения.

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

2. Цели и задачи программы

Программа дополнительного образования «Основы хореографии» и **нацелена** на реализацию творческих (танцевальных) способностей учащихся, что неразрывно связано с поддержанием и улучшением их физического и психологического здоровья.

В соответствии с поставленной целью возникла необходимость постановки следующих **задач**:

1. Обучающие:

- знакомство с различными стилями танцевального искусства;
- обучение умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- освоение необходимых двигательных навыков;
- знакомство с танцевальной терминологией.

2. Развивающие

- развитие чувства ритма, музыкальной памяти и внимательности;
- развитие творческих способностей;
- развитие социального опыта обучающихся;
- развитие способности к творческой импровизации;
- развитие умения согласовывать движения тела с музыкой.

3. Воспитательные

- формирование культуры поведения и культуры общения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, взаимовыручки;
- формирование художественного вкуса;
- воспитание и развитие у обучающихся таких качеств, как, активность, вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность.

3. Содержание программы.

Учебный (тематический) план программы дополнительного образования «Основы хореографии»

№ п/п	Тема	Кол-во часов (практика)			Форма контроля
		Часов	Теория	Практика	
1.	Вальс	Итог: Одна группа – 12 часов 4 группы – 48 часов		3	Текущее наблюдение Выступление на мероприятии/ участие в конкурсе
	Полонез			3	
	Падеграс			3	
	Подготовка мероприятиям, репетиции		к	3	
2.	Бачата	Итог: Одна группа – 12 часов 4 группы – 48 часов		3	Текущее наблюдение Выступление на мероприятии/ участие в конкурсе
	Сальса			3	
	Бразильский зук			3	
	Подготовка мероприятиям, репетиции		к	3	
3.	Джайв	Итог:		3	

	Самба Ча-ча-ча	Одна группа – 12 часов 4 группы – 48 часов		3 3	Текущее наблюдение
	Подготовка мероприятиям, репетиции	к		3	Выступление на мероприятии/ участие в конкурсе
4.	Реггетон Electro swing Lindy hop	Итог: Одна группа – 12 часов 4 группы – 48 часов		3 3 3	Текущее наблюдение Выступление на мероприятии/ участие в конкурсе
	Подготовка мероприятиям, репетиции	к		3	
5.	Подготовка выпускному репетиции	к 18	балу,	18	Выступление на балу

Содержание программы

1. **Вальс (3 часа). Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Малый квадрат, большой квадрат. Движение в базовом шаге по диагонали. Движение по кругу в парах. Отличительные особенности английского и венского вальса. Постановка танца.
2. **Полонез. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Составление танцевальной композиции.
3. **Падеграс. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Составление танцевальной композиции.
4. **Бачата. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг на месте, из стороны в сторону, вперед и назад. Шаг с поворотом. Составление парной танцевальной композиции.
5. **Сальса. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Базовый шаг в сторону. Шаг с поворотом. Составление парной танцевальной композиции.
6. **Бразильский зук. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Шаг с поворотом. Латерау. Латерау с раскрытием партнерши на 90, 180 градусов. Вираджинья. Онда. Составление парной танцевальной композиции

7. **Джайв. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Шаг с поворотом. Составление танцевальной композиции.

8. **Самба. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Самба ход. Самба ход в сторону. Вольта. Составление танцевальной композиции.

9. **Ча-ча-ча. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг – открытый и закрытый. Составление танцевальной композиции.

10. **Реггетон. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Работа грудной клеткой. Работа плечами. Открытый и закрытый шаг. Движение по кругу. Составление танцевальной композиции.

11. **Electro swing. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг – на месте, из стороны в сторону. Составление танцевальной композиции.

12. **Lindy hop. Практика:** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Базовый шаг. Работа в паре. Составление танцевальной композиции.

4. Планируемый результат

Предметные результаты.

К концу обучения по программе дополнительного образования «Основы хореографии» обучающиеся будут знать:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные шаги, позиции ног и рук таких танцев как: вальс, полонез, падеграс, бачата, сальса, бразильский зук, самба, джайв, ча-ча-ча, реггетон, Electro swing, Lindy hop;

К концу обучения, обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук;

К концу обучения у обучающихся будет развито:

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость; пластичность;
- воображение.

К концу обучения у обучающихся будет воспитано:

- дисциплина;
- уважение к педагогу;
- внимание к другим обучающимся.

Кроме того, реализация данной программы позволит улучшить физическое и психологическое здоровье занимающихся, которое выражается в укреплении различных групп мышц; повышении уровня гибкости, растяжки; профилактике нарушений осанки; снижении уровня напряжения, тревожности; повышении уровня уверенности в себе; снятии зажимов и формировании раскрепощенности.

За период обучения по программе дополнительного образования «Основы Хореографии» ученики получают определенный объем практических знаний, умений и навыков по танцевальным направлениям, предусмотренным учебным планом, что проверяется в ходе проведения диагностики.

II. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	
6	Недель в II полугодии	
7	Начало занятий	
8	Каникулы	
9	Выходные дни	
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Зал с зеркалами
2. Компьютерная (музыкальная) установка
3. Гимнастические коврики

Характеристика помещения:

Занятия проходят в кабинете медиацентра. Кабинет на 10 рабочих мест. Оснащен современным оборудованием (компьютер, ноутбук, камера, профессиональное освещение). светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Акишева Кристина Евгеньевна имеет высшее образование, закончила Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ. Педагогический стаж – 2 года.

Методические материалы:

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы, а также занятие-игра, открытое занятие, концерт, индивидуальная работа над номером, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом, сбор-анализ занятий, мероприятия, репетиция, электронная (дистанционная) формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с воспитанниками, можно разделить на: **Наглядный метод** выразительный показ под счет, с музыкой. Он включает в себя разнообразные **приемы**: образный показ педагога, эталонный образец-показ движений лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, прием тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой прием, демонстрация эмоционально-мимических навыков, использование наглядных пособий.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Состоит он из многочисленных **приемов**: рассказ, объяснение, инструкция, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, прием раскладки хореографического па.

игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей младшего школьного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей этого возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать его игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Практические методы заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения и характеризуется тем, что основными источниками информации являются самостоятельно выполняемые обучающимися объединения хореографические действия, а также умение создать свой хореографический образ.

Упражнения могут быть репродуктивными, направленными на воспроизведение пройденного, изученного материала, и творческими, связанными с применением полученных знаний в новых условиях с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, творческого поиска, изобретательности, состоящие из следующих приёмов– это прослушивание музыки и беседы о ней, рисование, словесное описание музыкальных образов, подбор стихов, сказок и других произведений, помогающих ребенку интерпретировать музыкальный образ, исполнение и создание хореографических этюдов, самостоятельные пластические импровизации детей, «пробы» – без показа педагога, отбор детьми наиболее удачного варианта движений из числа движений, предлагаемых педагогом, практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом, работа в дистанционной оболочке **Zoom**.

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Технология исследовательской деятельности	Способствует созданию проблемных ситуаций и активной деятельности обучающихся по их разрешению, в результате происходит поиск интересного материала, удивительных предметов, необычных людей для репортажей, статей, интервью.
4	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе, т.к. каждый может попробовать себя в роли журналиста, редактора, фотографа и т.д.
5	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
6	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Критерий оценки	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
<p>1. Музыкальность и ритм Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p>2. Эмоциональность Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Учащийся эмоционален, подпевает во время движений, мимика богата и выразительна.</p>		<p>Учащийся неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p>3. Артистизм Особенности сценического поведения и самочувствия: - яркая эмоциональность, фантазия и чувство меры; - способность к восприятию танцевальных композиций в целом; - способность воспринимать и откликаться</p>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, студент ярко проявляет музыкальность, и выразительность пластики, и мимики. Выступает спокойно и уверенно,</p>		<p>Учащийся исполняет танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряет или замедляет движения), что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>

<p>танцевальным движением на все музыкальные нюансы; - способность выразить пластикой движений настроения, заложенные в музыке.</p>	<p>эмоционально заразительно.</p>		
<p>4.Специальные хореографические данные (правильность выполнения шагов)</p>	<p>Шаги выполняются правильно и в такт музыке</p>	<p>Шаги выполняются правильно, но не попадают в такт</p>	<p>Шаги выполняются неправильно</p>

III. Список литературы

для педагогов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с.
4. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
6. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.

Литература для обучающихся.

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии /Т. Барышникова. - М.: Рольф, 2000 – 272 с.
2. Бекина С. И. Музыка и движение : (Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет. садов / Авт.-сост. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. - М. : Просвещение, 1984. - 288 с.
3. Лисицкая Т. Пластика. Ритм. Физкультура и спорт.- М., 1987- 11-17 с.
4. Михеева Л.В. Музыкальный словарь в рассказах. М., 1986 - 28 с.

