

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 города Кузнецка.

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 02.09.24г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ№2
Калмыкова М.В.
Приказ №75-О от 02.09.24г.



Программа дополнительного образования хореографической студии «Радуга»

Программа рассчитана на 3 года.

Возраст обучающихся 7-17лет.

Составитель:
Ярославцева М.В.
Учитель музыки
Первой квалификационной
категории.

Кузнецк, 2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана на основе авторской программы по хореографии А.Н. Михеева 2006г., допущена Министерством образования РФ. Программа хореографической студии «Радуга» адаптирована к обучающимся с 7-17 лет. Рассчитана на 3 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 часа.)

Общая характеристика курса.

Вторая половина двадцатого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие школьников.

Основные содержательные линии.

Стержневая специализация программы, её основная художественно-эстетическая направленность — детская бальная программа с элементами свободной пластики, игры, гимнастики, ритмики.

На основе ведущих методик создание собственной модифицированной программы, адаптированной для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Создание комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно работать.

Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленное на эффективное освоение ритмики, танца, игр, импровизации, на развитие и реализацию творческого потенциала школьников.

В рамках непродолжительного времени отведённого на реализацию программы достижения высокой обученности.

Цели программы хореографической студии «Радуга».

- формирование художественно-эстетической культуры учащихся как неотъемлемой части их духовной культуры; духовно-нравственное воспитание через приобщение к музыкальной культуре как важнейшему компоненту гармонического формирования личности, создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи:

обучающие:

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

развивающие:

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

воспитательные:

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

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Коллектив современного эстрадного танца состоит из трёх возрастных групп по 15-20 человек в каждой:

младшая группа 7-9 лет, средняя группа 10-13лет, старшая группа 14-17 лет.

Условия реализации программы:

1. Учебно-методическое обеспечение: нормативно-правовые документы; образовательная программа; методические материалы (разработки, рекомендации по работе с хором); специальная литература (книги, пособия, журналы, нотные сборники, видеокассеты, аудиокассеты, CD- диски).

2. Материально-техническое обеспечение: хорошо освещенное, проветриваемое и отапливаемое просторное помещение; стационарная аппаратура (магнитофон, усилитель звука, колонки, записи фонограмм, микрофон, видеокамера для записи концертов); музыкальные инструменты (фортепиано, синтезатор); концертные костюмы, реквизит.

3. Организационное обеспечение: Необходимый контингент обучающихся, утвержденное расписание занятий, родительская помощь, связь с общественностью (муз. Школы, Сузы и ВУЗы, СМИ).

Организационно-педагогические основы обучения.

Необходимые требования к проведению занятий:

создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности обучающихся;

целесообразное расходование времени на всех этапах занятия;

применение различных методов и средств обучения;

высокий уровень межличностных отношений между педагогом и обучающимися;

практическая значимость полученных знаний и умений.

Механизм оценки результатов:

Для определения фактического образовательного уровня обучающихся используются следующие формы: открытые занятия; сольные концерты; участие в фестивалях, конкурсах.

Воспитательная работа и досуговая деятельность:

работа с родителями – родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации и т.д.; досуговые мероприятия (вечера отдыха, выезды на природу и т.д.) прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие способности ребят;

участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы;

посещение концертов, выставок, музеев воспитывает художественно-эстетический вкус.

Программа обучения предполагает:

групповые хоровые занятия; занятия с солистами и ансамблями; участие в школьных и городских конкурсах и фестивалях; участие в концертах и выступлениях разных уровней.

Методы и приёмы обучения.

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе со школьниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

образный показ педагога; эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; подражание образам окружающей действительности; приём тактильно-мышечной наглядности; наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков; использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

Рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа; анализ и обсуждение; словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца; приём раскладки хореографического па; приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации; приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

игровой приём; детское «сотворчество», соревновательность и переплясность; использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор; комплексный приём обучения; выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторности однотипных движений); фиксация отдельных этапов хореографических движений; сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; приём пространственной ориентации; развитие основных пластических линий; музыкальное сопровождение танца как методический приём; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с младшими школьниками очень эффективный и психолого-педагогический метод:

приём педагогического наблюдения; проблемного обучения и воспитания; приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку; приём подсознательной деятельности; приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация); педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Прогнозируемые результаты программы:

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

специальную терминологию; основные сведения по истории современного танца; основные стили и жанры современной хореографии, основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца; современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

исполнять основные движения современного танца; грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца; использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива; отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

об основных направлениях и этапах развития современной хореографии; о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения, учащиеся будут уметь:

выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе; согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу; выразить образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца

самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

Содержание программы.

1 год обучения. (70ч.)

Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (18 часов)

С первых занятий учащиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у обучающихся эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: -правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; -художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма и лада, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты (4 часа)

Тема 2. Музыкально — ритмические упражнения (4 часа)

Тема 3. Построения и перестроения (4 часа)

Тема 4. Слушание музыки (1 час)

Тема 5. Гимнастика (5 часов)

Раздел 2. «Танцевальная азбука» (14 часов)

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. При изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего года обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Тема 1. Элементы классического танца (8 часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (6 часа)

Раздел 3. «Танец» (20 часов)

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Тема 1. Детские балльные и народные танцы (6 часа)

Тема 2. Образные танцы (игровые) (8 часа)

Тема 3. Постановка танцевальной композиции (6 часа)

Раздел 4. «Творческая деятельность» (16 часов)

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений».

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. В содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме или проводятся отдельными занятиями.

Тема 1. Игровые этюды (8 часа)

Тема 2. Музыкально — танцевальные игры (8 часа)

Раздел 5. Отчетный концерт. (2ч.)

2 год обучения. (70ч.)

Раздел 1. «Ритмика и элементы музыкальной грамоты» (18ч.)

Тема 1. Ритмика. (6ч.)

Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза), размера 4/4.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звёздочка», «карусель», «змейка». Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.

Тема 2. Партерная гимнастика. (12ч.)

Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

Раздел 2. «Танцевальная азбука» (14ч)

Теория. Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

Практика. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис у станка и на середине зала.

Тема 1. Элементы классического танца (8 часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (6 часа)

Раздел 3. «Танец» (20ч)

Теория. Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

Практика. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

Тема 1. Бальные и народные танцы (6 часа)

Тема 2. Образные танцы (игровые) (6 часа)

Тема 3. Постановка танцевальной композиции (8 часа)

Раздел 4. «Беседы по хореографическому искусству» (8ч)

Теория. Русский балет и современный танец. Особенности хореографии. Балетмейстер и хореограф. Известные творческие коллективы.

Тема 1. История балета (4 часа)

Тема 2. Танцы народов РФ (4 часа)

Раздел 5. «Творческая деятельность» (8ч)

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритма-пластики, упражнения танцевального тренинга, связки танцевальных композиций., и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Тема 1. Игровые этюды (4часа)

Тема 2. Музыкально — танцевальные игры (4 часа)

Раздел 6. Отчетный концерт. (2ч)

3 год обучения. (70ч.)

Раздел 1. «Партерная гимнастика и ритмика» (15ч)

Теория. Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Практика. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты;(4ч.)

Тема 2 Музыкально-ритмические упражнения, аэробика;(5ч.)

Тема 3. Построения и перестроения;(2ч.)

Тема 4. Гимнастика. (4ч.)

Раздел 2. «Импровизация и актёрское мастерство.» (6ч.)

Практика. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Танцевальные импровизации на музыку, выбранную педагогом. Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «на речке» и. т. д.

Раздел 3. «История хореографического искусства.» (5ч.)

Теория. Танец и пантомима. Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика и т. д. Развитие танца от фольклора к современной пластике. Просмотр видеоматериалов и обсуждение. Новые течения в хореографии. «Шоу Риверданс» - просмотр видеоматериала.

Раздел 4. «Современный танец» (16ч.)

Тема1: Основы джаз-танца.

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека. Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая

работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки, лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Тема2: Упражнения на середине.

Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

Тема3: Хип-хоп стиль.

Разновидность современного танца. Разучиваем основные движения и комбинируем их. Сочиняем танцевальный номер «Конфетти».

Раздел 8. «Индивидуальные занятия» (4ч.)

Практика. Индивидуально занимаются солисты танцевальной группы. На занятиях разучиваем сольные партии концертных номеров, отрабатываем их.

Раздел 9. «Постановка танцев» (22ч.)

Практика. Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками: «Ритмы и мы», «Вальс» и др. Работа над техникой исполнения номера в танцзале и на сценической площадке.

Раздел10. «Сценическая практика» (2ч.)

Практика. Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

Тематическое планирование.

Темы		Всего	теория	практика
1год обучения				
1	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	18	2	16
2	Танцевальная азбука.	14	4	10
3	Танец	20	2	18
4	Творческая деятельность.	16	4	12
5	Отчётный концерт.	2	—	2
	Итого	70	12	58
2год обучения				
1	Партерная гимнастика и ритмика.	18	2	16
2	Танцевальная азбука.	14	2	12
3	Танец.	20	2	18
4	Беседы по хореографическому искусству.	8	4	4
5	Творческая деятельность.	8	-	8
6	Отчетный концерт.	2		2
	итого	70	10	60
3год обучения				
1	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	15	—	15
2	Импровизация и актёрское мастерство.	6	—	6
3	История хореографического искусства.	5	5	—
4	Современный танец.	16	2	14
5	Индивидуальные занятия.	4	—	4
6	Постановка танцев.	22	---	22
7	Сценическая практика.	2	—	2
	Итого	70	7	63
	Всего за 3 года	210	29	181

Программа ориентирована на использование литературы.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебное оборудование для реализации программы включает в себя технические средства обучения (музыкальный центр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD RW, MP3, а также магнитных записей), DVD-плеер, телевизор, музыкальный инструмент - фортепиано, клавишный синтезатор.