

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Когалыма

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
от 25.08.2024г. протокол № 9



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Азбука танца»**

направленность: художественная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
*Сафонова Алевтина Алексеевна,
педагог-организатор*

Пояснительная записка

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма.

Обеспокоенность общественности состоянием здоровья подрастающего поколения, перегрузками в учебном процессе, недостаточной физической активностью детей школьного возраста выражалось уже в начале прошлого века. Наиболее значимыми факторами внутришкольной среды, отрицательно влияющими на формирование здоровья детей являются все возрастающая экстенсификация и интенсификация образовательного процесса, а как следствие, стрессовые ситуации; ухудшение питания; снижение физической активности.

Особого внимания требуют младшие школьники; они быстрее всего теряют здоровье.

На современном этапе развития образования в России внедрение здоровьесберегающих технологий обучения вызвано объективной необходимостью и обусловлено постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи", программами

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

развития детской одаренности и модернизации образования, подпрограммой "Научные основы охраны здоровья обучающихся".

К тому же каждый родитель хочет видеть своего ребенка добрым, чутким, уважительным, терпимым; коммуникабельным; трудолюбивым; самостоятельным; владеющим культурой поведения; эмоционально положительно чувствующим себя в окружающем мире; готовым к реальной жизни; умеющим находить, чувствовать, создавать прекрасное, оценивать явления и факты по законам гармонии и красоты, то есть высоконравственным и эстетически воспитанным человеком. Помочь ребенку стать таким человеком призвано дополнительное образование. Одной из причин его притягательности для детей является особая атмосфера доброжелательности, взаимного интереса единомышленников, партнерских отношений педагога и обучающихся, что создает благоприятный фон для реализации воспитательной деятельности и достижения высокой результативности учебного процесса.

Особое место среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения занимает хореография. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Новизна - танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений.

Актуальность программы состоит в том, чтобы восполнить возникшие в современной школе пробелы в воспитании и образовании подрастающего поколения.

В связи с этим реализация программы требует одновременного развития двух ключевых направлений: эстетическое воспитание и укрепление здоровья детей.

Остановимся на втором направлении и рассмотрим здоровьесберегающий компонент программы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что она, учитывая возрастные особенности детей, включая в себя систему игрового стрейчинга и комплекс корригирующих упражнений в партере, не только развивает необходимые для хореографии качества, но и укрепляет здоровье детей.

Цель программы: формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных;.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
- Научить детей владеть всеми частями тела.
- Дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения и отношений в коллективе
- Научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения и вариации танцев .
- Предоставить возможность дальнейшего развития способностей учащихся, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
- Развивать воображение и фантазию детей в танце.
- Развивать выносливость и работоспособность детей.
- Развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию

Воспитательные:

- Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.
- Улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов

Форма обучения – очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Целевой аудиторией программы являются: дети 12-14 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана на 68 часов.

Формы занятий: групповые, индивидуальные.

Формы проведения занятий:

- Демонстрационно-теоретическое (просмотр и разбор видеороликов);
- Теоретическое (разбор и объяснение);
- Практическое (тренировка).

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

Продолжительность: по 1 учебным часа.

*Наполняемость группы-*20-40 человек

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Учебно-тренировочная работа					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. (возможно применение дистанционного обучения)	1	1		Анкетирование
2.	Партерный экзерсис. (возможно применение дистанционного обучения)	6	2	4	Открытый урок
3.	Азбука музыкального движения. (возможно применение дистанционного обучения)	6	2	4	Концерт
4.	Элементы классического танца. (возможно применение дистанционного обучения)	7	1	6	Открытый урок

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

5.	Элементы народно-сценического танца. (возможно применение дистанционного обучения)	7	1	6	Открытый урок
6.	Элементы эстрадного танца (возможно применение дистанционного обучения)	7	1	6	Открытый урок
7.	Работа над репертуаром.	4	1	3	Концерт
Раздел 2.Сценическое движение.					
8.	Творческая деятельность. Импровизация. (возможно применение дистанционного обучения)	4	1	3	Открытый урок
9.	Музыкально-танцевальные игры.	6		6	Анкетирование
Раздел 3.Мероприятия воспитательного характера					
10.	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов. (возможно применение дистанционного обучения)	6	6		Сочинение
Раздел 4. Психологическая разгрузка танцоров					
11.	Тренинги на концентрацию внимания и сплочение коллектива. (возможно применение дистанционного обучения).	12		4	Анкетирование
Раздел 5. Зачетная неделя					
12.	Зачет	2		2	Отчетный концерт
ИТОГО: 68 часов					

Содержание программы

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

Тема 2. Партерный экзерсис.

Теория Основные понятия о том, что такое партерный экзерсис, его значимость.

Практика. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. Навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.; работа по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др. Развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Тема 3. Азбука музыкального движения.

Теория. Термины и основные понятия, значимость данной тематики.

Практика. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Тема 4. Элементы классического танца.

Теория . Основные понятия в классическом танце и его значимость в хореографическом искусстве.

Практика. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Демирон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Тема 5. Элементы народно-сценического танца.

Теория. Основные понятия и термины народного танца и его значимость в хореографическом искусстве.

Практика. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

При падении на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Тема 6. Элементы эстрадного танца.

Теория 5 часов. Особенности эстрадного танца.

Практика 20 часов. Позиции рук. (показ учителя). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Тема 7. Работа над репертуаром.

Теория. Особенности работы над постановками.

Практика. Постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Раздел 2. Сценическое движение

Тема 8. Творческая деятельность.

Теория. Разбор основных понятий (импровизация, пантомима, этюд).

Практика. Импровизация под музыку. Пантомима. Сочинение собственных комбинаций. Этюды. Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Тема 9. Музыкально-танцевальные игры.

Практика. Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки. Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 10. Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов.

Теория. История хореографии. Ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практика.

Прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов. Просмотр фильм о хореографии. Приобретение общей эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Раздел 4. Психологическая разгрузка танцоров

Тема 11. Тренинги на концентрацию внимания и сплочение коллектива.

Практика. Проведение тренингов с детьми. Создание условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций

Раздел 5. Зачетная неделя

Тема 12. Зачет

Практика. Отчетный концерт для родителей и желающих, в котором прослеживаются практически весь репертуар за 1 год обучения.

Диагностика усвоения детьми программного материала года обучения.

Планируемые (ожидаемые) результаты

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Основной формой подведения итогов является концертная деятельность. "Зачет" ставится после проведения **отчетного концерта** в конце учебного года. Также участник программы в течении года должен принять участие не менее, чем в 5 концертах.

Для контроля и оценки используются тестовые испытания:

- Тесты на развитие гибкости
- *Оценка гибкости плечевого пояса*

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

- Контроль подвижности позвоночного столба

Следующая группа тестов служит контролем подвижности позвоночного столба. Два из них- это наклоны в стороны из положения сидя на стуле и стоя. Помимо подвижности позвоночника они оценивают эластические свойства мышц туловища. Третий тест этой группы- наклон вперед, качество выполнения которого во многом зависит от эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. В таблице приведено описание контрольных упражнений, способ измерения и оценка в баллах.

Описание тестов	Измерение	Оценка в сантиметрах	Оценка в баллах
№1 Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку сначала в правой, затем левой руке, выполнить наклон точно в сторону (влево), руки прямые, спина касается стены.	Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости. Общий показатель определяется как сумма двух измерений, деленная на два.	Более 28	4
		Более 22	3
		Более 18	2
		Менее 18	1
№2 Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула, ноги врозь, наклон вправо и влево. Выполняется медленно, до болевых ощущений	Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовали прямой угол. Измерение проводится с помощью сантиметровой линейки.	Кисть касается пола	4
		Кулак касается пола	3
		Кончики пальцев касаются пола	2
		Расстояние 3 см. и более	1

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

№3 Стоя на полу наклон вперед, колени прямые	Ладони лежат на полу	4
	Кулаки касаются пола	3
	Пальцы касаются пола	2
	Расстояние более 3 см.	1

- Пластические тесты на развитие равновесия

- *Тест Бондаревского*

Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер (лучше, чтобы время отмечал кто-нибудь другой, но можно это сделать и самому.) выключить секундомер тогда, когда начнете терять равновесие (опорная нога сдвинется с места, либо изменит положение согнутая нога). Зафиксировав время, в течение которого вам удалось простоять, сохраняя равновесие, сверьте его с таблицей.

Удовлетворительными считаются такие результаты:

Возраст	Время в секундах
8 лет	8,3
9 лет	10,8
10 лет	12,7
11 лет	14,4
12 лет	15,5
13 лет	16,9
14 лет	17,7
15 лет	17,8
Старше 15 лет	20,4

Сводная таблица наблюдений

Творческое объединение _____

Педагог _____

Год обучения _____

Дата проведения _____

№	Ф.И.О	Тесты на равновесие и устойчивость				Тесты на гибкость					
		Тест Бондаревского	№1	№2	№3	№4	п	а	№1	№2	№3
1											
2											
3											

Методические материалы

Методические материалы включают в себя:

- *методы обучения:* наглядные: объяснительно-иллюстративные;

практические: упражнения, этюды, постановка хореографических номеров;

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

познавательные игры; создание «ситуации успеха»; словесные; наблюдение; рассказ; беседа.

- *методы воспитания* : убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, тренинги.

- *технологии обучения (в том числе информационных)*: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, модульного обучения, блочно-модульного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология ;

- *формы организации учебных занятий с учетом их вида (теоретические, практические)*: упражнения, разминка, номера, концерты, спектакли, тренинги, дистанционное обучение, беседа, лекция, самостоятельная работа, импровизация, сочинение собственных комбинаций, встречи с интересными людьми.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Уровень обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	Базовый	Сентябрь 2024	Май 2025	34	68	2 раза в неделю, по 1 часу

- сроки контрольных процедур:

Отчетный концерт и зачет с 20.05.2025 по 30.05.2025 гг.

Материально-технические условия реализации Программы

Музыкальное аппаратура (колонка);

Танцевальная обувь;

Танцевальные костюмы;

Зеркальная стена;

Хореографические станки.

Наличие специального коврового покрытия;

Наличие вентиляции, подсобных помещений (раздевалок, душевых кабинок, реквизиторской).

Кадровое обеспечение реализации Программы.

Программу реализует педагогический работник – учитель технологии, имеющий высшее образование и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Список литературы

*Дополнительная образовательная общеобразовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»*

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.