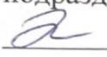
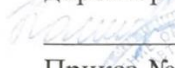
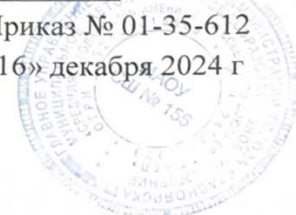


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 156 имени Героя Советского Союза Ерофеева Г.П.»**

«Рассмотрено»
на Педагогическом совете
Протокол № 22
от «14» декабря 2024 г

«Согласовано»
Руководитель структурного
подразделения
 Н.Г. Филюшкина
«16» декабря 2024 г

«Утверждаю»
директор МАОУ СШ № 156
 Е.Г. Комиссарова
Приказ № 01-35-612
«16» декабря 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная программа
Художественной направленности
Хореография
(название программы)
(программа нацелена на обучающихся 10-14 лет,
срок реализации программы 1 год)**

Составитель:
Земляникина Д.Е.

г. Красноярск, 2024

Пояснительная записка

Современная хореография — это динамичное и разнообразное направление в мире танца, которое объединяет различные стили, техники и подходы, отражая актуальные художественные тенденции и социальные явления. Основная цель изучения современной хореографии — развитие творческого потенциала, выражения эмоций и идей через движения, а также формирование способности к импровизации и экспериментированию.

Искусство танца развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыразиться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев») позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигающейся в такт» группы. Несмотря на значительное число серьёзных профессиональных коллективов, существующих в учреждениях культуры, дополнительного образования, школьные танцевальные кружки, студии, ансамбли пользуются неизменной популярностью детей и подростков. Направленность программы - художественно-эстетическая

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (районном, городском, областном и др.)

Востребованность программы со стороны педагогов, воспитанников и их родителей в значительной степени определяется:

- интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца;
- стремлением к самостоятельным пробам детей и подростков в освоении классических и современных направлений хореографии;
- поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека.
- отличительные особенности программы – основные идеи, отличающие программу от существующих;

Выбор методов и форм проведения занятий на данном этапе обусловлен возрастными особенностями воспитанников: это игровые формы, направленные на раскрепощение, снятие страха оценки, формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы, на восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (ансамбли,)

Занятия нацелены на возраст 10-14 лет. Режим занятий: два раза в неделю, периодичность и продолжительность занятий – 68 часов за год, продолжительность одного занятия 1 академический час.

Цель и задачи программы.

Цель: Развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

Задачи:

Личностные:

- Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
- Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
- Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Метапредметные:

- Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.

Образовательные:

- Формирование предметной компетентности в области хореографии: знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии, истории танцевального искусства, танцевальных жанрах (классический, народный, современный танцы).
- Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
- Расширение эрудиции и кругозора

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Основная техника танца	14	3	11
	Создание и подготовка танца	21	0	21
	Общая Физическая подготовка	33	0	33
Всего:		68	3	65

В рамках курса участники осваивают современные и классические техники танца, научатся создавать собственные хореографии, работать с музыкальным материалом и разрабатывать концепции выступлений. Особое внимание уделяется развитию мышечной памяти, координации движений и профилактике травм через систематические занятия по физической подготовке. Программа идеально подходит как для начинающих, так и для опытных танцоров, стремящихся улучшить свои навыки и подготовиться к профессиональной деятельности или личному развитию в сфере танца.

1. Основная техника танца

В этом разделе изучаются базовые движения, стойки, осанка и техники исполнения танцевальных элементов. Акцент делается на правильную постановку тела, развитие гармонии движений и освоение основных шагов, характерных для выбранного стиля танца.

2. Создание и подготовка танца

Здесь рассматриваются процессы постановки танца: разработка хореографии, выбор музыкального сопровождения, работа с пространством и синхронность. Также изучаются методы репетиции, импровизации и подготовки танцоров к выступлению.

3. Общая физическая подготовка

Этот раздел посвящен укреплению мышц, развитию гибкости, выносливости и координации. В программу входят упражнения на укрепление тела, профилактику травм, дыхательные техники и разминку, направленные на повышение общей физической формы для улучшения танцевальных навыков.

Ожидаемые результаты в 4-х аспектах развития:

Интеллектуальный: Усвоение теоретических основ различных танцевальных техник и стилей.

- Развитие аналитического мышления через изучение хореографических приемов и создание собственных композиций.

- Повышение уровня музыкальной грамотности и чувства ритма.

Духовно-нравственный: Формирование ценностей командной работы, ответственности и терпения.

- Воспитание уважения к культуре и традициям танца, развитие эмпатии и эмоциональной отдачи через искусство.

- Стимулирование самовыражения и внутренней гармонии через художественное творчество.

Эмоционально-эстетический: Развитие чувствительности к эмоциональному выражению в танце и к эстетике движений.

- Воспитание вкуса и тонкого восприятия красоты через работу с различными стилями и формами танца.

- Формирование уверенности в себе и способности делиться своим внутренним миром через художественное исполнение.

- формирование у ребёнка эстетических идеалов и вкусов, которые являются устойчивыми личностными свойствами и критериями эстетических оценок.

Физический: Крепкое здоровье и хорошее физическое развитие. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Развитие основных физических качеств (гибкости, координации движений, силы, выносливости). Приобретение знаний и навыков в области физической культуры и спорта. Например, о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о терминологии разучиваемых упражнений и их воздействии на организм.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Мониторинг результатов

Техническому критерию соответствуют следующие показатели:

- наличие устойчивости — основное качество классического танца, способность сохранять устойчивость в различных позах и положениях: на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге. Большое значение для сохранения устойчивости имеет правильная осанка, сила и эластичность ног, положение рук и головы;
- разработанность стопы и подъема, что является опорой тела человека и функции регулятора равновесия. Вытянутый подъем вместе с вытянутой ногой создаёт законченную линию в рисунке танца;
- правильная постановка рук и ног, которая определяется четким выполнением классических позиций;
- наличие гибкости тела, необходимой для придания выразительности танцу, что способствует созданию сценического образа. Гибкость зависит от гибкости позвоночного столба. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок;
- высота и сила прыжка, придает танцу легкость, чувство полета. Ребенок должен уметь высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы, оттягивая пальцы ног вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности;
- умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела;
- наличие способности к координированным движениям под музыку (танцевальность), что дает возможность исполнить импровизированный или известный небольшой танцевальный отрывок.

Эмоциональный критерий подразумевает передачу характера и настроения музыки, с помощью пластики и мимики, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние учащихся.

Поведенческий критерий определяет:

- уровень и наличие дисциплины;
- устранение «психологических комплексов» барьеров страха, неуверенности, стеснительности, робости;
- интерес и потребность к данному виду деятельности;
- активность самоорганизации и стремление к занятиям;
- умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью;

Список литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения... - Л., Искусство.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. -207 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с, ил.
4. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет, училищ. Изд. 2-е. - М., «Просвещение»
5. Богаткова Л. Танцы народов СССР. - М., Молодая гвардия.
6. Блок Л.Д.Классический танец. - М.
7. Боекина С. И. И другие. 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.
8. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М.
9. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.-Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
10. Ваганова А. Я. Основы классического танца.-Л. Искусство
11. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М.