

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол №1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 181
от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Хореография»

Для детей: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

составитель:
педагог дополнительного образования
Кравцова Елизавета Олеговна

Санкт-Петербург
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Направленность программы – физкультурно-спортивная

3. Краткое описание программы Хореография как самостоятельная дисциплина входит в систему занятий художественной гимнастикой. В гимнастике большое внимание уделяется развитию физических данных: гибкость, растяжка, выворотность. Занятия хореографией помогают детям не только развить свои данные, но и исполнять движения красиво, грамотно и более координированно. Натянутые стопы и колени, что очень важно для художественной гимнастики – это тоже одна из задач занятий хореографией. Хореография помогает научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Программа адаптирована к условиям дополнительного образования, ориентирована на широкий круг детей, занимающихся художественной гимнастикой.

4. Цель программы

Цель программы – ознакомление детей с хореографией и художественной гимнастикой, привитие интереса к занятиям спортом и хореографией.

Достижению данной цели будут способствовать:

- Приобщение к музыкальной культуре, умение слушать и понимать музыку, гармонично двигаться в лад с музыкой;
- Воспитание культуры движения в целом, выработка хорошей осанки, пластики движений, выразительности;
- Укрепление дыхательной и сердечной системы, снятие эмоциональной напряженности, накопленной в школе;
- Привитие здорового образа жизни (режим сна и бодрствования, питания, потребность в физических упражнениях и т. п.), который вырабатывается в процессе занятий

5. Задачи обучения дифференцированы по годам обучения и построены в соответствии с учебным планом. Задачи программы представляют собой совокупность обучающих, воспитательных, развивающих и оздоравливающих аспектов всего процесса образования в студии художественной гимнастики. Задачи обучения невозможно разделить друг от друга, т.к. в процессе занятий гимнасток все эти аспекты взаимосвязаны. Разучивание и совершенствование элементов гимнастики и танцевальных комбинаций само по себе является развивающим фактором, потому что дети напрягают свое внимание, память для того, чтобы координационно освоить или выполнить гимнастический элемент или танцевальную комбинацию. Воспитательные задачи решаются на каждом занятии, т.к. без внимания, дисциплины и трудолюбия невозможно достижение результатов, а регулярные занятия гимнастикой и хореографией сами по себе являются оздоровлением детей.

Задачи 1 года обучения

Обучающие и развивающие:

- разучить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия.
- разучить основные элементы партерной хореографии,
- приобщить к музыкальной культуре путем выполнения танцевальных и гимнастических элементов под музыку,
- выучить основные позиции рук и ног в классическом танце

Воспитательные:

- Привить интерес к занятиям гимнастикой,
- Привить навыки дисциплинированности, аккуратности и внимательности.

Оздоровительные:

- Укрепление костно-мышечной системы ребенка,
- Развитие выносливости и быстроты.

Задачи 2 года обучения

Обучающие и развивающие:

- закрепить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия
- разучить основные элементы классического класса,
- Развить музыкальность и ритмичность путем выполнения небольших композиций под музыку

Воспитательные:

- развитие личной заинтересованности в занятиях художественной гимнастикой и хореографией,
- привитие навыков трудолюбия и настойчивости в достижении качества исполнения гимнастических и танцевальных элементов.

Оздоровительные:

- развитие гибкости и прыгучести,
- развитие выносливости при выполнении и отработке гимнастических и танцевальных элементов.

6. Условия реализации программы

Возраст детей: 7-12 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – по 2 часа в неделю 1 раз в неделю (72 часа в год)

2 год обучения – по 2 часа в неделю 1 раз в неделю (72 часа в год)

количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

2 год обучения - не менее 12

Режим проведения занятий: группа по 2 академических часа 1 раз в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий:

- фронтальная – занятия одновременно со всеми занимающимися
- подгрупповая

Формы проведения занятий включают: объяснение, демонстрация, тренировки, контрольные уроки, показательные выступления.

Методы, используемые при проведении занятий:

- словесные: устное изложение и беседа, лекция;
- наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций;
- практические: тренировочные упражнения

Принципы отбора учащихся:

Система отбора в студию представляет многоступенчатый процесс. Это объясняется рядом факторов, поскольку неравномерность физического развития, индивидуальные особенности психики затрудняют прогнозы при отборе в группу начинающих.

Известно, что не все дети могут раскрыть свои способности в первом контрольном испытании. Потенциальные возможности ребенка могут выявиться только в активной и конкретной деятельности. Однако, в связи с тем, что количество занимающихся в группе

начальной подготовки не должно превышать 25 человек, то все же первоначальный отбор проводится. При начальном отборе оценивается:

1. внешний вид;
2. активная и пассивная гибкость;
3. сила и прыгучесть;
4. общая двигательная координация;
5. музыкальность.

Основной отбор проводится в конце первого года обучения, а иногда и позже. При основном отборе следует учитывать факторы, которые трудно измерить:

- а) пластичность;
- б) артистичность и эстетическая восприимчивость;
- в) волевые качества девочки и трудолюбие.

При этом в группах начальной подготовки учитываются следующие факторы: интерес, желание заниматься, стремление к подражанию.

7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Одним из главных критериев оценки качества подготовки является участие воспитанниц в показательных выступлениях, конкурсах.

В соответствии с содержанием программы для каждого года обучения определены знания и умения, которыми должны овладеть занимающиеся.

В конце 1 года обучения дети должны:

- **знать**, что такое бег, марш, прыжок, наклон, подскок, ходьба на носках, названия проученных позиций рук и ног
- **уметь** выполнять разученные движения под музыку, выполнять координационно правильно все упражнения программного материала,
- **научиться** внимательно слушать педагога, соблюдать дисциплину на занятиях и в детском учреждении, вести себя корректно с другими детьми и быть вежливыми со взрослыми.

В конце 2 года обучения дети должны:

- **знать** названия основных проученных элементов классического класса.
- **уметь** выполнять разученные движения под музыку. Выполнять композицию с группой под музыку.
- **владеть** начальными элементами хореографической подготовки.
- соблюдать дисциплину на занятиях и в детском учреждении, вести себя корректно с другими детьми и быть вежливыми со взрослыми.

Способы определения результативности: открытое занятие или показательный номер в середине и в конце учебного года – по усмотрению педагога в соответствии с уровнем подготовки детей.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	разделов,	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. безопасность	Техника	2	2	-
2	Общая физическая подготовка				
3	Танцевальные шаги и элементы в продвижении				
4	Экзерсис у станка				
5	Партерная хореография				
6	Allegro (прыжки)				
7	Итоговое занятие		4	2	2
	Итого		72		

Содержание программы

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: названия и техника выполнения основных элементов. Знакомство с упражнениями на основные группы мышц

Практика: Наклоны из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения на развитие координации. Упражнения в равновесии. Упражнения на выработку правильной осанки

Тема 3. Танцевальные шаги и элементы в продвижении

Теория: названия шагов и элементов, техника их исполнения.

Практика: шаг с носка, переменный шаг, ходьба на полу пальцах. Бег с ногами согнутыми в коленях назад и вперед, бег с прямыми ногами вперед. Галоп, подскок, марш.

Тема 4. Экзерсис у станка

Теория: изучение 1, 2, 3 и 6 позиций ног, 1,2 и 3 позиций рук

Практика: исполнение разученных позиций, первое port de bra.

Тема 5. Партерная хореография

Теория: названия и техника выполнения основных элементов. Упражнения на гибкость корпуса, растяжку и выворотность ног. Понятие натянутой и сокращенной стопы

Практика: Складка ноги вместе и ноги врозь. «Лягушка». Полу шпагат на левую и правую ногу. «Колечко», «корзиночка», «березка», «лодочка», «кошечка» и т.д. Работа стопами в различных направлениях.

Тема 6. Allegro (прыжки)

Теория: названия прыжков и техника исполнения.

Практика: трамплинные прыжки, поджатые прыжки.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-
2	Общая физическая подготовка			
3	Танцевальные шаги и элементы в продвижении			
4	Экзерсис у станка			
5	Партерная хореография			
6	Allegro (прыжки)			
	Итоговое занятие	4	2	2

Содержание программы

Тема 1 Общая физическая подготовка

Теория: названия основных элементов, методы и условия их исполнения. Знакомство с упражнениями на основные группы мышц.

Практика: Совершенствование ранее пройденного материала, а также усложнение упражнений на развитие координации, внимания, силы, ловкости. Различные маховые движения и удержания ног. Упражнения на развитие силы в парах.

Танцевальные шаги и элементы в продвижении.

Теория: название и техника исполнения танцевальных шагов

Практика: совершенствование ранее пройденного материала, изучение шага польки, галоп вперед и в сторону. Танцевальный бег. Включение различной работы рук.

Партерная хореография

Теория: названия и техника выполнения основных элементов.

Практика: совершенствование ранее пройденного материала, а также изучение новых элементов: стойка на лопатках с поочередным касанием ногами пола за головой. Шпагат на левую и правую ногу. Махи ногами лежа и стоя на коленях.

Экзерсис у станка

Теория: закрепление понятий правильной осанки, позиций рук и ног, работы мышц, выразительности и точности движений.

Практика: правильное исполнение и совершенствование plie, grand plié, releve, battement tendu, battement tendu jete, passé par terre, rond de jamb par terre лицом к опоре в чистом виде.

Allegro (прыжки)

Теория: названия и техника исполнения основных элементов.

Практика: совершенствование ранее пройденного материала. Прыжок разножка, sote, changement de pied.

Репертуарно-постановочная работа

Теория: беседы о новом музыкальном материале

Практика: постановка и разучивание новых номеров. Разучивание уже имеющегося репертуарного материала.

Практика: совершенствование ранее пройденного материала, а также изучение новых элементов: стойка на лопатках с поочередным касанием ногами пола за головой. Шпагат на левую и правую ногу. Махи ногами лежа и стоя на коленях.

8.Методическое обеспечение программы.

Принципы и методы обучения

1. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Приучать детей сознательно относиться к выполнению задания. Разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия преподавателем.
2. Принцип наглядности. Демонстрация движения педагогом и лучшими учениками.
3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей.
4. Принцип последовательности. Переход от простых движений к сложным
5. Принцип систематичности. Регулярность и непрерывность процесса обучения.

При разучивании хореографических элементов применяются словесные методы – рассказ, объяснение, указание, описание, команда, опрос. И демонстрационные методы – показ упражнения, просмотр видео материалов танцевальных коллективов.

При обучении упражнениям в хореографии применяются различные методические приемы:

- Выполнение упражнения в медленном темпе, что позволяет лучше ощутить движение, обдумать детали и исправить ошибки;
- Разучивать сначала подготовительные движения, а затем движение в целом;

- Совершенствование отдельных деталей техники при целостном исполнении упражнения. При исполнении сложного движения или целой комбинации необходимо совершенствование отдельных фраз движения и отдельных частей комбинации;
- Показ лучшего исполнителя перед группой.

Следует отметить особую роль музыки при обучении и исполнении комбинаций и гимнастических упражнений. Музыкальное сопровождение способствует созданию ярких образов, создает представление о характере движений, придает им соответствующую эмоциональную окраску.

Техническое оснащение

- спортивный зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками,
- гимнастические скамейки,
- спортивная форма,
- гимнастические предметы для выполнения упражнений (обручи, ленты, мячи, скакалки, шарфы),
- ноты,
- фонотека,
- иллюстративные материалы,
- пианино,
- аудиотехника.

Список литературы

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб 2000
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Человек. 2014. 120 с
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М.: ВЛАДОС, 2004
4. Дополнительное образование детей. М.: ВЛАДОС, 2003
5. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Кирсанов В.С. «Спорт, музыка, грация» Москва «Физкультура и спорт» 1984
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. 2000
8. Сапогов А.А. «Гармония духа материи» СПб 2003
9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. М.: Олимпийская литература, 2009. 136с.

10. Фадеева С.Л. Неугасова Т.Н. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев» СПб 2000

Список литературы для детей и родителей:

1. Иванова О. А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», Москва, «Советский спорт», 1988.
2. Кирсанов В.С. «Спорт, музыка, грация», Москва, «Физкультура и спорт»,1984.
3. Лисицкая Т. С. «Гимнастика и танец», Москва, «Советский спорт», 1988
4. Чащина И. Стать собой. М.:АСТ, 2005.176с.
5. Сосина В.Ю., Неголя В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. М.: URSS, 2013. 432 с.
6. Всероссийская федерация художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
7. Журнал Физкультура и спорт. www.fismag.ru
8. Международная Академия спорта Ирины Винер. www.academyviner.com
9. Электронный журнал о художественной гимнастике. www.rsgmag.ru