

«Рассмотрено»

Руководитель МО
А.Ю. Шерстнева /Шерстнева А.Ю./
Протокол № 1 от
«29» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УР МБОУ «Гимназия №33»
В.В. Халилова /Халилова В.В./
«29» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №33»
Н.Ш. Шаяхметова /Шаяхметова Н.Ш./
Приказ № 229 от
«31» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
«Студия танца «Казаным»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ефремов С.А.,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2019 г.

2019-2020 учебный год

Данная программа создана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Программы дополнительного образования МБОУ «Школа №33»

Программа рассчитана на 36 учебных недель, 162 учебных часа.

Программа художественно-эстетической направленности. Срок реализации программы – 1 год. Возраст детей – от 15 до 17 лет. Форма занятий – групповая.

Количество групп: 1

Количество учащихся в 1 группе: 15

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

-Художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной, классической музыки, развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через движение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

-Привить учащимся культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, т.е. свою индивидуальность сочетать с мнением коллектива.

Метапредметные:

-Научить ребенка самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Предметные:

-В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

-Знать правила исполнения основных движений классического танца

-Знать выразительные средства музыки и танца

-Различать стили танцевального искусства

-Уметь исполнять танцы «Березы», «Косы»

-Самостоятельно создать «Свой танец»

-Выступление на общешкольном танцевальном конкурсе «Танцпол»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

5 На восьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе и различных небольших комбинациях.

6 Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90° ; девлюпе крестом на 45° , а затем на 90° ; дубль флик.

7 Выполняются упражнения классического станка на середине зала

8 Добавляются прыжки на диагонали

4. Постановочная и репетиционная работа:

1 Танец «Вальс» (переменный шаг; простой шаг с носка; припадание по кругу и диагонали; работа с руками; перестроения в хороводе и пр.).

1 Танец «Лезгинка» (танец построен на сложных комбинациях; идет набор движений для рук и ног, которые выполняются одновременно; шаги с хлопками; боковые шаги с поднятием рук по кругу и пр.).

2 Танец «Казачий»

3 Танец «Ирландия»

2 Танец «Свой танец» (Самостоятельно создать танец на основе приобретенных умений и навыков).

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

Поклон

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка

Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения

читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии.

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- 1 Уменьшается плоскостопие
- 2 Создается мышечный корсет
- 3 Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- 1 Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;

На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.

- 2 Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;

На счет 2 – поменять положение стоп.

- 3 Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – круговые движения стоп от центра

На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- 4 Исх. пол. - сидя на коврик,) ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счет 2 – нога опускается в исходное положение

На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счет 4 – нога опускается в исходное положение.

- 5 («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест

На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны

- 6 («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны

На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

7 Исх. пол. - сидя на коврик, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки

На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета

8 Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая

На счет 1 – лечь на правую ногу

На счет 2 – исходное положение

На счет 3 – лечь на левую ногу

На счет 4 – исходное положение

На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки

На счет 8 – исходное положение

9 («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги сложены стопа к стопе, поджаты к корпусу, руки кладутся на колени)

На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол

На счет 4 – вернуться в исходное положение

10 Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу

На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.

На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)

На счет 7 – ноги собрать вместе

На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

11 («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх

На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз

12 («Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счет 1, 2 – сесть на ноги

На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад

На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории

На счет 7, 8 – встать в исходное положение

13 (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой

14 Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях

На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад

На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение

1 («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед

На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику

На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

2 («Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны

На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

3 («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса

На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

4 («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки

На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

5 («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям

На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным

На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организывает учащихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Мальчики: 1. Спортивные брюки

2. Футболка

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

Девочки: 1. Гимнастический купальник

2. Лосины, легинсы, велосипедки

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. учебно-тренировочная работа	67	12	55
3. Постановочная и репетиционная работа	70	12	58
4. Посещение выставок, театров, концертов	6		6
5. Работа в каникулы (конкурсы, экскурсии, мероприятия)	-	-	18
Итого 162 часа	162	25	137