

Муниципальное общеобразовательное учреждение

основная школа №8 города Фурманова

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

 / Н.Н. Ивина/
Протокол №4 от 30.05.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /И.А. Травина/
«30» 05 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 /С.В. Беляев/
Приказ №129/1 от 30.05.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Вдохновение»
(базовый уровень)

Направленность: художественная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Составитель: педагог дополнительного образования
Кокурина Анастасия Алексеевна

Фурманов
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная основа проектирования программы

Нормативная основа проектирования и реализации программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р).
5. Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 года г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Письмо Минпросвещения России от 7мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018г. №10.
12. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МОУ ОШ №8 города Фурманова.
13. Устав МОУ ОШ №8 города Фурманова.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Вдохновение» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании школьников, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится

преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В *социальном аспекте* обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год.

Режим работы.

Занятия проводятся 4 раза в неделю.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, упражнения для развития позвоночника, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях. Также занятия включают упражнения по гимнастике и акробатике.

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- Здоровьесберегающая технология помогает воспитать всесторонне- развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология позволяет детям получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	19
2	Элементы классического танца	23
3	Элементы русского народного танца	21
4	Элементы бального танца	23
5	Элементы национального танца	19
6	Постановочно – репетиционная работа	31
	Итого	136

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. Упражнения на пластику и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. Пространственные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. Ритмические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<p>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3.Прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

	<p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3. Элементы русского народного танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
4. Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></p>
5. Элементы национального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6. Постановочно-репетиционная работа	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

Ка
ле

ндарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Изменения
	<u>Ритмика</u>	19ч		
1-3	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	3		
4-6	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	3		
7-9	Пластичные упражнения. Поочередное расслабление	3		

	всех мышц тела.			
10-12	Продвижения с прыжками, бег, поскоки. Перестроение из одной фигуры в другую.	3		
13-15	Ритмические движения. Импровизация	3		
16-19	Ритмические комбинации: этюды. Связка танцевальных движений.	4		
20-23	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног.	23ч 4		
24-25	Приседания. Полуприседания	2		
26-27	Поднимание стопы на полупальцы. Движение в координации рук и ног по позициям, повороты.	2		
28-29	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка».	2		
30-31	Верчения на середине зала, в диагонали. Прыжки на месте в координации с движениями рук.	2		
32-40	Движения классического танца	9		
41-43	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	21 3		
44-46	Шаг с притопом, бег. Притопы - одинарный, двойной, тройной.	3		
47-49	Построение в круг. Движения по кругу.	3		
50-53	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	4		
54-56	Повороты. Прыжки. Комбинации.	3		
57-61	Построение в фигуры (рисунок). Отработка движений танца «Плясовая».	5		
62-65	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	19ч. 4		
66-69	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	4		
70-74	Изучение движений танца «Вальс». Отработка движений танца «Вальс».	5		
75-79	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	5		
80-84	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок.	5		
85-88	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце.	19ч 4		
89-93	Постановка корпуса. Движения ногами. Шаг	4		
94-98	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	5		
99-104	Движения по рисунку танца. Соединение простых движений в сценический рисунок	6		
105-107	<u>Постановочно-репитиционная работа</u> Простые движения танцевального номера. Отработка	31ч 3		

	простых движений.			
108- 111	Сложные движения танцевального номера. Отработка сложных движений.	4		
112- 115	Соединение простых движений в комбинации.	4		
116- 119	Соединений сложных движений в комбинации.	4		
120- 123	Соединение движений в комбинации.	4		
124- 126	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	3		
127- 129	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	3		
130- 132	Повторение элементов изученных танцев. Работа под счет. Работа с музыкальным сопровождением	3		
133- 136	Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев. Отработка движений. Постановка танцев.	3		