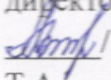




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6» г. Ачинск

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 24
от 28.08.2020 г.

Согласовано
Заместитель
директора по ВР
 Воронина
Т.А.

Утверждено
директор МБОУ
«Средняя школа №6»
 Г.А. Берёзова
Приказ № 209
от 28.08.2020г.



Программа
дополнительного образования
«Спортивная хореография»

Возраст детей: 10 -16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Голомзик Эльвира Владимировна

Ачинск

2020

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по хореографии для учащихся школы разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобразования России от 5 марта 2004г. №1089 «Об утверждении компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 (приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2011 №1994);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189;
- Методических рекомендаций «Методико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», рекомендованные Министерством образования и науки РФ.

Данная программа носит физкультурно - спортивную направленность. Рассчитана на возраст детей: 10 – 16 лет.

Время реализации программы – 144 часа в год.

Количество воспитанников – 22 человека.

Набор учащихся свободный. Могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Цели и задачи.

Данная программа ставит своей целью приобщение детей к танцевальному искусству: раскрытие учащимися через танец красоты окружающего мира, многообразие и эстетику движения людей, умение слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки согласовывать свои движения с музыкой.

Основная задача курса–привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движение своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивать те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога–не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельного видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Ведущими методами обучения является практический метод, технологии – здоровьесберегающие, встречных усилий, личностно-ориентированные, технология раскрытия творческого потенциала ученика.

Деятельность организуется в форме практических занятий, бесед о здоровом образе жизни, видео просмотров материалов об истории искусства, высокохудожественных произведений современных мастеров и материалов хореографических конкурсов с анализом и выводами. Работа коллективная, в группах и индивидуально.

Основные направления деятельности:

- 1) спортивно-оздоровительное;
- 2) художественно-эстетическое

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и возможную последовательность изучения разделов и тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей учащихся, определяет максимальный набор практических работ, необходимых для информационно-коммуникативной компетентности учащихся.

Учебно – тематический план.

Темы уроков	Кол-во часов
Введение. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Танец».	2
Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: <i>battement tendu, jete, demi rond de jambe par terre.</i>	2
Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: <i>battement tendu, jete, demi rond de jambe par terre.</i>	2
Упражнения на развитие гибкости и растяжки.	2
Упражнения на развитие гибкости и растяжки.	2
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	2
Изучение танцевальных движений и комбинаций	2
Изучение вращения по кругу.	2
Изучение вращения по кругу.	2
Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: <i>rond de jambe en l'air, battement frappe.</i>	2
Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: <i>rond de jambe en l'air, battement frappe.</i>	2
Releve на полупальцы с рабочей ногой на <i>sur le cou-de-pied.</i>	2
Releve на полупальцы с рабочей ногой на <i>sur le cou-de-pied.</i>	2
Изучение маленьких поз, заключающих движения у палки.	2
Изучение маленьких поз, заключающих движения у палки.	2
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	2

Изучение танцевальных движений и комбинаций.	2
Полуповорот в 5поз. на полу пальцах.	2
Полуповорот в 5поз. на полу пальцах.	2
Исполнение на ¼ музыкального сопровождения grand jete.	2
Исполнение на ¼ музыкального сопровождения grand jete.	2
Упражнения у палки в epaulement.	2
Работа над техникой исполнения tug по бпоз.	2
Работа над техникой вращения в диагональ, по кругу.	2
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	2
Изучение позы croise и efface на 45 на середине зала.	3
Повторение и закрепление пройденного.	3

Изучение sissone fermee.	3
Поза ecarte par terre вперед и назад.	3
Pas glissade в сочетании с assemble, jete.	3
Изучение большого jete в диагональ.	3
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	3
Техника вращений в диагональ, по кругу	3
Комбинированные вращения в диагональ	3
flie-flac (с акцептом, с переступанием, с подскоком)	3
Изучение grand battement в большой позе на середине зала.	3
Изучение arabesques -1-3.	3
Новые комбинации у станка с координацией рук и головы.	3
grand battement (с опусканием на колено, с опусканием на подъем).	3
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	3
Изучение glissade.	3
Движения вальса	3
Новые комбинации у станка с координацией рук и головы.	3
Упражнения на развитие гибкости и растяжки.	3

Упражнения на развитие гибкости и растяжки.	3
Движение вальса	3
Изучение танцевальных движений и комбинаций	3
Изучение вращения по кругу.	3
Изучение вращения по кругу.	3
Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: rond de jambe en l'air, battement frappe.	3
Изучение танцевальных движений и комбинаций.	3
Движение вальса	3
Движение вальса	3
Движение вальса	3
Движение вальса	3
Движение вальса	3
Повторение и закрепление пройденного.	1

Содержание курса.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности — влияние гармоничного развития тела и духа, осознание собственной значимости на процесс развития личности ребёнка.

Исполнение движений одной рукой за палку и на середине зала.

- releve lent на 45 вверх из 1,5 позиций по 2 такта 4/4;
- battement tendu jete по точкам и слитно;
- battement tendu pour le pied на 2 позиции;
- preparation k rond de jambe par terre en denors, en dedans;
- petit battement;
- battement double frappe;
- battement fondu носком в пол на 45 вверх;
- battement soutenu;
- подготовка к rond de jambe en l'air;
- grand plie по 1, 2, 4, 5 позициям;
- releve lent на 90 вверх из 1,5 позиций;
- grand battement jete из 1,5 позиции.

Середина.

1. Epaulement croise (5 позиция).
2. Позы croise вперед, назад.
3. 1, 2, 3 port de dras.

Allegro.

1. Вольные прыжки по 1, 2, 3 позициям.
2. Temps leve saute.
3. Changement de pied.
4. Echarpe на 2 позиции.

Экзерсис у палки.

1. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement frappe, petit battement, grand battement jete исполняются по 1/4 музыкального сопровождения.
2. Battement fondu, battement soutenu на 45 вверх по 2/4.
3. Rond de jambe en l'air по 2/4, 1/4
4. Grand plie releve lent на 90 вверх и developpe по 2 такта 4/4.
5. Battement tendu jete-pique u batment jete pointe по 2/4.
6. Rond de jambe par terre на demi plie по 2 такта 4/4.

Середина.

1. Epaulement.
2. Позы croise efface, ecarte par terre.
3. Temps lie.
4. Pas de bourree.
5. Arabesques-1, 2, 3.

Allegro.

1. Temps leve saute по 4/4.
2. Changement de pied.
3. Echappe на 2 позиции.
4. Pas assemble.
5. Pas balance.
6. Sisonne simple.

«Танцевальные композиции»

Учащиеся учат танцевальные композиции, отрабатывают их для техничного и синхронного исполнения. Работают над зрелищностью и эмоциональностью. Готовят номера для концертного и конкурсного исполнения.

Ведущим методом обучения является практический метод, занятия хореографией состоят из здоровьесберегающих технологий, технологий встречных усилий, дифференцированного обучения, личностно-ориентированой технологии, информационно-коммуникационной.

Учебно-методический комплект и перечень средств ИКТ и ТСО, необходимых для реализации программы:

- компьютер;
- аудиокolonки
- аудиодиски
- видеодиски по хореографии

Список литературы:

- Базарова Н. Классический танец. Методика обучения в 4 и 5 классах: - Л., «Искусство», 2008 г.
- Ваганова А. Основы классического танца. - Л., - М., 2008 г
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., - М., «Искусство», 2010 г.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., «Искусство», 2009 г.
- Костровицкая В. Школа классического танца. - Л., «Искусство», 2009 г.
- Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М., 2007 г.
- Современный балльный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. - М., 2007г.
- Физкультурно – оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. - М., 2008г.