

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 5

от «01» сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 30 » августа 2018г.

*Программа дополнительного образования
по хореографии «Энерджи»*

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации ПДО: 1 год

Программа 136 часов

Направление: художественное

Автор программы: Шпак Надежда Андреевна,
педагог дополнительного образования

Год написания программы: 2018 г.

Красноярск, 2018г.

Пояснительная записка

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Программа курса внеурочной деятельности «Энерджи» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и спортивные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 2009г.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) .

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени общего образования, соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

– гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс программы «Энерджи» рассчитан на работу с детьми старшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям, он посвящён процессу овладения танцевальными движениями с музыкальным сопровождением.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности учащихся средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

Задачи:

1.Обучающие:

- знакомство с историей и особенностями современного танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами современного танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

2.Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

3.Воспитывающие:

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;

4.Специальные:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;

Задачи программы (в общем виде)

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям спортивными танцами, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать музыкальные образы, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами спортивного и современного танца.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их

улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Обучение по программе «Энерджи», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Возможность приобщения к прекрасному миру танца, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Бальные и спортивные танцы делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения обучающихся через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу современных и бальных танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у учащихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения - 4 часа в неделю (136 часов в год)

Ожидаемые результаты

- дети с удовольствием посещают занятия по программе, активны на занятиях;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Способы проверки:

- начальная диагностика
- промежуточная диагностика
- итоговая аттестация.

Формы контроля:

- 1)открытые занятия для родителей;
- 2)выступления на тематических праздниках;
- 3)организация и проведение конкурсов;
- 4)отчетный концерт по итогам года.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Программы «Энерджи»

№ п/ п	Тема.	Количество часов
1	Вводный. Техника безопасности Начальная диагностика	2
2	Азбука музыкального движения. Вводное занятие	2
3	Позиции ног в танце. Позиции рук.	2
4	Упражнения на растяжку	2
5	Упражнения на развитие пластики	2
6	Упражнения на развитие пластики	2
7	Упражнения на растяжку	2
8	Диско-танец «Музыкальный»	2
9	Диско-танец «Музыкальный»	2

10	Диско-танец «Музыкальный»	2
11	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.»	2
12	Диско-танец «Стирка»	2
13	Диско-танец «Стирка»	2
14	Диско-танец «Стирка»	2
15	Диско-танец «Стирка»	2
16	Позиции рук. Комбинированные упражнения	2
17	Танцевальные позы.	2
18	Упражнения на растяжку	2
19	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
20	Постановка танца	2
21	Упражнения на развитие пластики	2
22	Основы бальной хореографии	2
23	Основы бальной хореографии	2
24	Основы современной хореографии	2
25	Основы современной хореографии	2
26	Упражнения на растяжку	2
27	Позиции рук. Комбинированные упражнения	2
28	Танцевальные позы.	2
29	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
30	Диско-танец Вару-вару	2
31	Диско-танец Вару-вару	2
32	Диско-танец Вару-вару	2
33	Диско-танец Вару-вару	2
34	Постановка танца	2
35	Упражнения на развитие пластики	2
36	Упражнения на растяжку	2
37	Позиции рук. Комбинированные упражнения	2
38	Танцевальные позы.	2
39	Комбинированные упражнения.	2
40	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
41	Постановка танца	2
42	Основы бальной хореографии	2
43	Основы бальной хореографии	2

44	Основы современной хореографии	2
45	Основы современной хореографии	2
46	Упражнения на развитие пластики	2
47	Комбинированные упражнения.	2
48	Упражнения на растяжку	2
49	Танцевальные позы.	2
50	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
51	Основы современной хореографии	2
52	Основы современной хореографии	2
53	Комбинированные упражнения.	2
54	Основы современной хореографии	2
55	Упражнения на развитие пластики	2
56	Упражнения на растяжку	2
57	Комбинированные упражнения.	2
58	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
59	Упражнения на развитие пластики	2
60	Постановка танца	2
61	Постановка танца	2
62	Упражнения на растяжку	2
63	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2
64	Комбинированные упражнения. Постановка танца.	2
65	Диско-танец «Музыкальный»	2
66	Диско-танец Вару-вару	2
67	Диско-танец «Стирка»	2
68	Итоговый урок	2
	Итого	136 часов

Танцевальные упражнения и движения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- произведения классической музыки
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
 2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
 3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
 4. Детский фитнес. М., 2006.
 5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
 6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
 7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
- Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 2014.