

Управление образования
Администрации муниципального образования Алапаевское
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Голубковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Степана Устинова»

Принято

На заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«14» сентября 2021 г.

Утверждено

Приказом врио директора МОУ
«Голубковская СОШ
имени С. Устинова»



№ 101/1
от «14» сентября 2021 г.
А.И.Вараксина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Капитошка»

Направленность: художественная
Срок реализации программы — 9 месяцев
Количество часов в год: 68 часов

Автор - составитель:
Степанова Наталья Васильевна

с. Голубковское
2021 г.

Пояснительная записка

Программа «Капитошка» является дополнительной общеобразовательной программой художественной направленности. Танец - как учебно-воспитательной дисциплине должно отводиться значительное место в системе общего образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г.(с последующими изменениями);
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017г. №48226;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ от 27.05.2015г.;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует

технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Капитошка» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Новизна заключается в том, что программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи

обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;

воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Категория и возраст детей, участвующих в реализации.

Возраст обучающихся по данной программе: 7 – 11 лет. Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Уровень освоение программы – ознакомительный .

Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев). Занятия проводится 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 68 часов.

Режим занятий: 2 часа в неделю

Количество обучающихся в группе: 10 -15 человек.

Формы организации образовательного процесса, виды занятий:

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать и уметь:

- историю и правильность выполнения движений танца;
- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы ребята расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт

межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений.

Формы подведения итогов дополнительной общеобразовательной программы;

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце

учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение, прослушивание на репетициях, праздничные мероприятия, концерты, конкурсы	Грамоты, дипломы, журнал	Конкурсы, фестивали, праздники, концерты, зачеты

Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Азбука танцевальных движений.	40	14	26
2.1	Ритмическая разминка: -разогрев -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки	5	2	3
2.2	Лексика: -упражнения стэтч-характера; -приставной шаг (steptouch); -«виноградная лоза» (grapevine);	10	4	6
2.3	Кросс: -комбинации с перемещением -различные способы вращений и прыжков; -понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа;	15	5	10
2.4	Партерная пластика: -«Шпагат»; -«Бабочка»; -«Мостик»;	10	3	7
3.	Постановочная работа - Танец для Новогоднего утренника; - Танец в стиле «Диско»; - Танец в стиле «Хип-хоп».	10	-	10
4.	Концертная деятельность	10	-	10
5.	История хореографии Современные направления а) хип-хоп; б) хаус;	2	2	-
6.	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива: -проведение праздников.	4	1	3
7.	Промежуточная аттестация	1		1
Итого:		68	17,5	50,5

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Форма работы: групповая.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива

2. Азбука танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений. *Хореографические термины.*

Практика. *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.

- Контракция.

- Прыжки.

Лексика: изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.

- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

Партнерная пластика. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

3. Постановочная деятельность

Практика. В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Схема изучения танца:

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

4. История хореографии. Теория. В первый год обучения дети изучают темы:

Современные направления:

- а) хип-хоп;
- б) хаус;
- в) диско;
- г) модерн;
- д) джаз;
- е) контемпорари

5. Концертная деятельность

Практика.

- Новогодние выступления.
- Отчетный концерт по итогам 1 года обучения.

6. Воспитательная работа

Задачи:

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

Предполагаемый результат

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.

Практика. Формы работы:

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы в музей, на концерты;
- консультации.

Основные методы:

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлечься высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
4. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. - Ростов-на-Дону 2015.
8. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
10. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
11. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
12. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
14. <http://www.openclass.ru/node/47746>
15. <http://pedsovet.org/>
16. www.ast.ru