

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №42»

<p>РАСМОТРЕНО Педагогическим советом №7 от 25.08.2023</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Управляющим советом №3 от 25.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом директора №273-осн от 29.08.2023 И.А. Гребенкин</p>
--	--	--



**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИТНЕС-СТУДИЯ»**

Составитель: ПДО Захарова Е.А.

Пояснительная записка

Направленность программы по содержанию является художественно-эстетической и рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, общедоступной;

Актуальность программы

На современном этапе актуальной становится **задача обеспечения сохранения и укрепления здоровья учащихся**. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ состоит в том, что она в отличие от изученных программ данного профиля комплексная, направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Программа вариативная, модульная по форме. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и эстрадный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления, этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Важной отличительной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психологической подготовки. Освоение материала идет последовательно - каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, но по спирали, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. Основная задача – научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, побудить желание танцевать.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 10-12 лет. Условия набора учащихся: свободный набор, по заявлению

родителей (законных представителей). Принимаются все желающие физически здоровые дети с 10 лет, имеющие склонность к танцевальной деятельности. В объединение принимаются и мальчики и девочки.

Цель данной Программы: эстетическое развитие воспитанников в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения воспитанников.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи:**

Обучающие:

- Художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- Формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- Формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

Воспитательные:

- Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- Воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- Формирование нравственных представлений.

Развивающие:

- Развитие творческих способностей обучающихся;
- Развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- Развитие эмоционально-волевых качеств.

При проведении занятий учитывается:

- Уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;
- Самостоятельность ребенка;
- Особенности мышления. Познавательные интересы.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- Основы хореографической грамотности;
- Правила самостоятельной и коллективной работы;
- Стилиевые особенности хореографии

Уметь:

- Сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы;
- Грамотно работать с музыкальным материалом;
- Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.

Личностные – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности,

применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – формирование навыков работы в области хореографии, применения приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

Методическое обеспечение

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Обучающиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Отчеты танцевальной студии могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие.

На занятия, обучающиеся должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Цель: начальное, музыкально-ритмическое развитие детей, выявление интереса и способностей детей к танцу.

Задачи:

1. Дать детям необходимые двигательные навыки.
2. Развить музыкальность, умение связывать музыку с движением.
3. Развить костно-мышечный аппарат: помочь устранить нарушения осанки и развить физически.
4. Развить творческую активность детей.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1			Учебно-тренировочная работа..		
1.1	Вводное занятие	1	1		беседа	игра
1.2	Подготовительные упражнения	3	1	2	Рассказ, тренировочные упражнения	Опрос
1.3	Основные позиции, положения	3	1	2	Беседа, тренировочные упражнения	опрос
1.4	Элементы партерной гимнастики	5		5		

2.	Раздел 2. «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности»					
2.1	Развитие ритма	3		3	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, тренировочное упражнение
2.2	Развитие координации и двигательных навыков	3		3	беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	Тренировочное упражнение
3.	Раздел 3. «Хореографическая азбука»					
3.1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и частей тела	3	1	2	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, тренировочное упражнение
3.2	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	3	1	2	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, тренировочное упражнение
4.	Раздел 4. «Занятия на середине зала»					
4.1	Элементы танца	3		3	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
5.	Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»					
5.1	Постановка танцев на основе изученных элементов	3		3	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, самостоятельная работа
5.2	Отработка элементов танца	3		3	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, самостоятельная работа
6.	Раздел 6. «Концертная деятельность»					
6.1	Выступления	1			Самостоятельная работа	Самостоятельная работа
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	5	29		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Подготовительные упражнения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала: Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Тема 1.3: Основные позиции, положения

Цель: Развивать выворотность и силу ног, правильную постановку тела. Развить костно-мышечный аппарат: помочь устранить нарушения осанки и развить физически.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 на середине зала.

Тема 1.4: Элементы партерной гимнастики.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. _

Раздел 2. «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности».

Тема 2.1: Развитие ритма

Цель: Развивать ритмический слух, чувство ритма.

Содержание материала: отхлопывание в ладоши простого ритмического рисунка по показу и по слуху; ходьба с хлопками; ускорение и замедление ходьбы (бега) при изменении звучащей музыки; переход с ходьбы на бег (и обратно) при изменении ритма темпа, характера музыки.

Тема 2.2: Развитие координации и двигательно-слуховых навыков

Цель: Создание условий для развития координации движений и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторения и

отработки пройденных движений.

Содержание материала: знать основные понятия - по линии танца, поклон, координация, движение, различные виды ходьбы, спиной в круг, лицом в центр круга.

Раздел 3. «Хореографическая азбука»

Тема 3.1 Упражнения для развития отдельных групп мышц и частей тела

Цель: обретение чувствования и осознанности собственного «Я», развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств

Содержание материала: Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения)

Тема 3.2 Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук

Цель: научиться владеть своими руками под музыку и перед зеркалом

Содержание материала: упражнения различного характера- мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога.

Раздел 4. «Занятия на середине зала»

Тема 4.1 Элементы танца

Цель: выполнять различные танцевальные движения, вырабатывать грацию и пластичность

Содержание материала: Уметь исполнять танцевальный шаг, бег, прыжки, подскоки. Элементы детского танца: построения, перестроения, переходы, подражательные и игровые элементы танца. Элементы русского народного танца. Работа по диагонали. Работа в парах

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

Тема 5.1 Постановка танцев на основе изученных элементов

Цель: Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Содержание материала: Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции, танцевальные этюды

Тема 5.2 Отработка элементов танца

Цель: Работа над четкостью исполнения движений и над синхронностью исполнения движений

Содержание материала: Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции, создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин, работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца

Раздел 6. «Концертная деятельность»

Тема 6.1 Выступления

Цель: Диагностика танцевальных навыков приобретенных за первую ступень обучения

Содержание материала: Отчётный концерт, выступления

К концу первого периода обучения дети должны знать/ уметь:

1.Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

- 2.Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- 3.Приобрести пластику.
- 4.Знать позиции ног и рук классического танца.
- 5.Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
- 6.Знать положение ног. Знать разницу между круговым движением и прямым.
- 7.Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
- 8.Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
- 9.Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
- 10.Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 Учебно-тренировочная работа..					
1.1	Вводное занятие	2	2		беседа	игра
1.2	Подготовительные упражнения	3	2	1	Рассказ, тренировочные упражнения	Опрос
1.3	Основные позиции, положения	4	2	2	беседа тренировочные упражнения	опрос
1.4	Элементы партерной гимнастики	2		2		
2.	Раздел 2. «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности»					
2.1	Развитие ритма	2		2	беседа, тренировочные упражнения	Опрос , тренировочное упражнение
2.2	Развитие координации и двигательно-слуховых навыков	2		2	беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	Тренировочное упражнение
3.	Раздел 3. «Хореографическая азбука»					
3.1	Упражнения для развития отдельных	2	1	1	беседа, тренировочные упражнения	Опрос ,

	групп мышц и частей тела					тренировочное упражнение
3.2	Упражнения для выработки силы , пластичности и выразительности рук	2	1	1	беседа, тренировочные упражнения	Опрос , тренировочное упражнение
4.	Раздел 4. «Занятия на середине зала»					
4.1	Элементы танца	2		2	беседа, тренировочные упражнения	Опрос , тренировочное упражнение, самостоятельная работа
5.	Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»					
5.1	Постановка танцев на основе изученных элементов	7		7	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, самостоятельная работа
5.2	Отработка элементов танца	4		4	беседа, тренировочные упражнения	Опрос, самостоятельная работа
6.	Раздел 6. « Концертная деятельность»					
6.1	Выступления	2			Самостоятельная работа	Самостоятельная работа
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	8	26		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

6 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2:Подготовительные упражнения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала: Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Тема 1.3: Основные позиции, положения

Цель: Развивать выворотность и силу ног, правильную постановку тела. Развить костно-мышечный аппарат: помочь устранить нарушения осанки и развить физически.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 на середине зала.

Тема 1.4: Элементы партерной гимнастики.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. _

Раздел 2. «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности».

Тема 2.1: Развитие ритма

Цель: Развивать ритмический слух, чувство ритма.

Содержание материала: отхлопывание в ладоши простого ритмического рисунка по показу и по слуху; ходьба с хлопками; ускорение и замедление ходьбы (бега) при изменении звучащей музыки; переход с ходьбы на бег (и обратно) при изменении ритма темпа, характера музыки.

Тема 2.2: Развитие координации и двигательно-слуховых навыков

Цель: Создание условий для развития координации движений и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений.

Содержание материала: знать основные понятия - по линии танца, поклон, координация, движение, различные виды ходьбы, спиной в круг, лицом в центр круга.

Раздел 3. «Хореографическая азбука»

Тема 3.1 Упражнения для развития отдельных групп мышц и частей тела

Цель: обретение чувствования и осознанности собственного «Я», развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств

Содержание материала: Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения)

Тема 3.2 Упражнения для выработки силы , пластичности и выразительности рук

Цель: научиться владеть своими руками под музыку и перед зеркалом

Содержание материала: упражнения различного характера- мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога.

Раздел 4. «Занятия на середине зала»

Тема 4.1 Элементы танца

Цель: выполнять различные танцевальные движения, вырабатывать грацию и пластичность

Содержание материала: Уметь исполнять танцевальный шаг, бег, прыжки, подскоки. Элементы детского танца: построения, перестроения, переходы, подражательные и игровые элементы танца. Элементы русского народного танца. Работа по диагонали. Работа в парах

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

Тема 5.1 Постановка танцев на основе изученных элементов

Цель: Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Содержание материала: Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции ,танцевальные этюды

Тема 5.2 Отработка элементов танца

Цель: Работа над четкостью исполнения движений и над синхронностью исполнения движений

Содержание материала: Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции, создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин ,работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца

Раздел 6. « Концертная деятельность»

Тема 6.1 Выступления

Цель: Диагностика танцевальных навыков приобретенных за первую ступень обучения

Содержание материала: Отчётный концерт, выступления

К концу первого периода обучения дети должны знать/ уметь:

- 1.Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- 2.Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- 3.Приобрести пластику.
- 4.Знать позиции ног и рук классического танца.
- 5.Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
- 6.Знать положение ног. Знать разницу между круговым движением и прямым.
- 7.Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
- 8.Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
- 9.Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.

10. Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.

Литература для педагога

- Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». - М.: «Владос» 2004г.
- Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». - М.: «Владос» 2005г.
- Афанасенко Е.Х, Ключенева С.А., Шишова К.Б «Детский музыкальный театр. Программы, разработки занятий, рекомендации».
- Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., «Народно-сценический танец» - М, 2012г.
- Климов А. «Основы русского танца» - М. 1994г.
- Нечаев М.П «Адаптированная воспитательная система в современной школе» М. 2008г.