

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Разинская средняя школа**

Принята педагогическим  
советом

Протокол от «21» мая 2021 г. № 09

Утверждено  
приказом директора МБОУ Разинской СШ  
от 21.05.2021 года № 62-1 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Хореография»  
с изменениями от 21 мая 2021 года**

**Возраст обучающихся: с 12 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор - составитель: Мартынова Кристина Евгеньевна,  
педагог-хореограф

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности танцевального кружка «Freedom» для 5-9 классов МБОУ Разинской СШ разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе Устава, ООП ФГОС ООО и Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) и о календарно-тематическом планировании учителя, реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

### **Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, районном, региональном и др.).

Всердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Актуальность занятий танцами в обучении учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развитию и совершенствовании их мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждой сударыни, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно- эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

### **Направленность программы:**

Программа внеурочной деятельности занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры.

### **Отличительные особенности программы:**

Особенность искусства танца в том, что оно развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыражаться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев») позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигающейся в такт» группы.

Ритмика и танец – предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных,

необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения курсавнеурочной деятельности.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

### **Адресат программы:**

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы: 12 - 17 лет. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

### **Цель и задачи программы:**

#### **Цель программы:**

- Раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства.

#### **Задачи программы:**

##### **1) Обучающие задачи:**

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- способствовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

##### **2) Развивающие задачи:**

- способствовать развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой; развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- развивать гибкость, координацию движений.

##### **3) Воспитывающие задачи:**

- развить творческие и созидательные способности учащихся;
- развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- расширить кругозор;
- способствовать формированию самостоятельного выражения движений под музыку;

- развить инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности.
- 

### **Объём и срок освоения программы:**

Программа реализуется в течение учебного 1 года в объеме 68 часов по 45 минут..

### **Формы обучения:**

Основная форма образовательной работы с девочками: музыкально – тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждой сударыни.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С девочками проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях сударыни получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### **Режим занятий:**

Занятия проходят в очной форме 2 часа в неделю Возможно дистанционное обучение..  
Предусмотрен перерыв 20 минут.

### **Планируемые (ожидаемые результаты)**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы  
*У обучающегося будут сформированы:*

#### **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;
- осознавать роль танца в жизни;
- 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 учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- 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;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

**Предполагаемый результат:** В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешно.

## 2. Учебный план

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
		1 год			
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Введение в хореографию	21	17,5	3,5	
3	Эстрадный танец	26	5,5	20,5	

4	Современный танец	18	3	15	
5	Итоговое занятие	1		1	
6	Промежуточная аттестация	1		1	Зачёт
	Всего часов	68	47,5	20,5	

### 3. Тематический учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие-1</b>			
	Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Особенности внешнего вида учащегося. Знакомство с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы.	1	1	0
2.	<b>Введение в хореографию-21</b>			
	Музыкальная грамота. Элементы музыкальной грамоты.	1	0,5	0,5
	Слушание музыки. Понятие темп и ритм. Определение сильной и слабой доли такта в музыке. Сильная доля	2	1,5	0,5
	Ритмика. Что такое ритмика? Роль ритмики в повседневной жизни человека.	1	1	0
	Слушание и разбор в танцевальной музыке. Ритмичное исполнение характерных движений под различные мелодии.	2	1	1

	Что такое хореография? Современное хореографическое искусство.	1	1	0
	10 величайших танцоров XX века. (просмотр видео- фрагментов) Вацлав Нижинский. Марта Грэм. Жозефина Бейкер. Джин Келли. Сильви Гиллем. Майкл Джексон. Хоакин Кортес. Фред Астин и Джинджер Роджерс. Михаил Барышников. Рудольф Нуриев	4	4	0
	Манера и техника исполнения основных шагов. Шаги на счет 2,3,4.	1,5	0,5	1
	Сгибание и выпрямление коленей, между счетом - повороты.	1,5	0,5	1
	Шаги с носка, вес корпуса впереди.	1	0,5	0,5
	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	0	2
	Изучение рисунка танцевальной композиции	2	1	1
	Разучивание основного движения танца	2	0,5	1,5
3.	<b>Эстрадный танец-26</b>			
	Развитие гибкости и подвижности тела. Внимание, двигательная память. Виды и композиционное построение произведений эстрадного танца.	2	1,5	0,5
	Музыка в танце: стиль и манера исполнения.	3	1	2
	Композиция танца.	2	0	2
	Фигуры танца. Разучивание основных шагов, элементов, комбинаций эстрадного танца	14	2	12

	Работа над образом.	2	1	1
	Постановка эстрадного танца «Jazz-Funk» (ДжасФанк)	2	0	2
	Демонстрация танца «Jazz-Funk» (ДжасФанк). Выступление на конкурсе.	1	0	1
4.	<b>Современный танец-18</b>			
	Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца.	2	2	0
	Основные движения к современному танцу в стиле хип-хоп	4	0,5	3,5
	Составление связок в стиле хип-хоп	4	0,5	3,5
	Отработка связок.	2	0	2
	Постановка стилизованного танца	2	0	2
	Демонстрация танца «Hip-hop»	1	0	1
	Постановка современного танца	2	0	2
	Демонстрация танца «Vogue»	1	0	1
5.	<b>Итоговое занятие-1</b>			
	Повторение танцев. Отработка движений, связок, танцев	1	1	0
6	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	0	1

### 3.Содержание учебного плана

#### Раздел 1.Вводное занятие

Теоретическое занятие: Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

#### 2.Введение в хореографию



### *1. Ритмические упражнения:*

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

### *2. Упражнения на ковриках:*

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

### *3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:*

- движения в образах;
- пантомима.

### *4. Упражнения на пластику и расслабление:*

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

### *5. Пространственные упражнения:*

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

### *6. Ритмические комбинации:*

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

### *7. Рассказ о танцорах (биографии)*

## **Раздел 3. Эстрадный танец**

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

### *1. Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис *plie, tends, jets* и т.д., а также наклоны и повороты торса.

### *2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)*

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

*3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.* Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

### *4. Уровни*

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на *Contraction* и *Release*. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

*5. Кросс (активное передвижение в пространстве).* Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. *Усложненная координация* (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. *Танцевальные комбинации или импровизация*: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

#### **Раздел 4. Современный танец**

Комплексное обучение, которое строится на изучении и отработке разных стилей и направлений современной хореографии, позволяет улучшить общее физическое состояние ребенка. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения! Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков очень сильно, поэтому в репертуаре есть и необходимы современные танцы.

*Практические занятия.* Ритмические танцы, «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя элементы классики, растяжки, акробатические элементы. Репетиция танца для показательных и конкурсных выступлений

#### **Раздел 5. Итоговое занятие**

Теория: Уметь рассказать о важных составляющих каждой танцевальной композиции, знать выдающихся личностей .

Практика: Демонстрация полученных танцевальных навыков за учебный год.

### **4. Календарный учебный график**

	<b>1 год обучения</b>
<i>Учебный период</i>	01.10.2020- 31.05.2021
<i>Количество учебных недель</i>	34
<i>Продолжительность каникул</i>	Осенние каникулы- начало ноября – 3 дня Зимние каникулы- начало января - 3 дня Весенние каникулы - третья неделя марта -7 дней Летние каникулы – с 1 июня по 31 августа - 72 дня

## 5. Оценочные материалы

### 1) Стартовая диагностика

проводится при поступлении в кружок

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям танцами.

**Задачи:**

- ✓ определение общего уровня развития ребенка;
- ✓ выявление природных способностей к танцу;
- ✓ выявление уровня информированности в области различных танцев;
- ✓ определение мотивации к занятиям.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

**Содержание:**

**Теоретическая часть:** ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься танцами?
- Имеется ли начальная подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

**Критерии оценки:**

**Низкий уровень** — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень** — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к танцевальному искусству.

**Высокий уровень** — ребенок показывает высокий уровень способностей к танцам, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

## 6. Методические материалы

Для достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата при наименьших затратах, учете индивидуальных способностей детей, их интересов, потребностей и возможностей, занятия организовываются как в очной, так и дистанционном формате..

Теория предмета излагается путем сообщения теоретического материала через беседы, подготовки сообщений, просмотра видеороликов.

Практика предмета излагается путем показа базовых движений, формирования танцевальных связок и композиций, постановки танца и демонстрации полученных навыков.

### 7. Условия реализации программы(материально-техническое обеспечение)

- ✓ спортивный зал/актовый зал
- ✓ качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ✓ музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон), аудиозаписи;

## 8. Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001.
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.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. «Ритмика. Музыкальное движение», М, «Просвещение», 1972
10. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
11. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
12. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
13. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
14. Т.А. Устинова. Русское народное творчество. Серия хореография. – Ленинград.: Искусство, 1976.
15. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
16. Школа классического танца. В. Костровицкая, А. Писарев, - Ленинград.: Искусство, 1976.
17. «Музыка и движение», М, «Просвещение», 1981
18. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
19. Зацепина К. «Народно - сценический танец», М, «Просвещение», 1976
20. Климов А., «Основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
21. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, Просвещение», 1991

## Интернет – ресурсы:

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

