

**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 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор - составитель: Мартынова Кристина Евгеньевна,
педагог-хореограф

Р.п.им. Ст. Разина, 2021 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности танцевального кружка «Freedom» для 2-4 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 :7 - 12 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 объеме 68 часов (2 часа в неделю)

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 каждого ребенка.

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 проводят в очной форме 2 раза в неделю по 45 минут.

Планируемые (ожидаемые результаты):

Личностными результатами изучения курса являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность ценности здорового образа жизни;
- уважение к истории культуры своего Отечества;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

1) Регулятивные (учебно-организационные):

- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности;
- оценивание своих возможностей.

2) Познавательные:

- осуществление поиска информации;
- умение давать определение понятиям;
- умение делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные:

- формулирование собственного мнения и позиции;
- работа в группе — установление рабочих отношений;
- в процессе коммуникации достаточно точная, последовательная и полная передача
- партнёру необходимой информации как ориентир для построения действий

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

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Введение в хореографию	21	12	9	
3	Эстрадный танец	26	5,5	20,5	
4	Современный танец	19	3	16	
5	Промежуточная аттестация.	1	0,5	0,5	Зачёт
6	Итого	68	22,5	45,5	

Тематическое содержание учебного плана

№	Название раздела, темы	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие			
1.1	Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Особенности внешнего вида учащегося. Знакомство с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы.	1	0	
2	Введение в хореографию-21 час			
2.1	Музыкальная грамота. Элементы музыкальной грамоты.	0,5	0,5	
2.2	Слушание музыки. Понятие темп и ритм. Определение сильной и слабой доли такта в музыке. Сильная доля.	1,5	0,5	
2.4	Ритмика. Что такое ритмика? Роль ритмики в повседневной жизни человека.	1	0	
2.5	Слушание и разбор в танцевальной музыке. Ритмичное исполнение характерных движений под различные мелодии.	1	1	
2.6	Что такое хореография? Современное хореографическое искусство.	1	0	
2.7	10 величайших танцоров XX века (просмотр видео-фрагментов) Вацлав Нижинский, Марта Грэм, Жозефина Бейкер, Джин Келл, Сильви Гиллем, Майкл Джексон, Хоакин Кортес, Фред Астин и Джинджер Роджерс, Михаил Барышников, Рудольф Нуриев.	4	0	
2.8	Манера и техника исполнения основных шагов. Шаги на счет 2,3,4.	0,5	1	

2.9	Сгибание и выпрямление коленей между счетом, поворотом.	0,5	1	
2.10	Шаги с носка, вес корпуса впереди.	0,5	0,5	
2.11	Ритмико-гимнастические упражнения.	0	2	
2.12	Изучение рисунка танцевальной композиции.	1	1	
2.13	Разучивание основного движения танца.	0,5	1,5	
3	Эстрадный танец-26 часов			
3.1	Развитие гибкости и подвижности. Внимание, двигательная память. Виды и композиционное построение эстрадного танца	1,5	0,5	
3.2	Музыка в танце: стиль и манера исполнения	1	2	
3.3	Композиция танца.	0	2	
3.4	Фигуры танца. Разучивание основных шагов, элементов, комбинаций эстрадного танца	2	12	
3.5	Работа над образом.	1	1	
3.6	Постановка стилизованного эстрадного танца	0	2	
3.7	Демонстрация танца. Выступление в конкурсах.	0	1	
4	Современный танец- 19 часов			
4.1	Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца.	2	0	
4.2	Основные движения к современному танцу в стиле хип-хоп.	0,5	3,5	
4.3	Составление связок в стиле хип-хоп.	0,5	3,5	
4.4	Отработка связок.	0	5	
4.5	Постановка стилизованного танца.	0	2	
4.6	Демонстрация танца.	0	2	
5	Промежуточная аттестация- 1 час			
5.1	Зачёт			
6	Итого	22,5	45,5	

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.

Раздел 2. Введение в хореографию

1. Ритмические упражнения:

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

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднятие 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

Учебный период-01.10.2020г по 31.05.2021 г.

Количество учебных недель -34

Продолжительность каникул- Осенние каникулы-27.10.20 по 29.10.20 (3 дня)

Зимние каникулы-28.12.2020 по 01.01.2021 год (3 дня)

Весенние каникулы с 22.03.2021 по 26.03.2021 (3 дня)

Летние каникулы-01.06.2021 по 32.08.2021 (92 дня)

5.Оценочные материалы

- упражнения для головы;
- наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
- упражнения для плеч;
- упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;
- элементы растяжки;
- упражнения для укрепления спины;
- основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);
- элементы гимнастики;
- прыжки;
- упражнения для рук.

Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.

Упражнения для корпуса: наклоны в стороны, вперед, назад, выполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);

- поклон (простой с приседанием);
- простой шаг (бытовая форма);
- простой танцевальный шаг;
- сочетание шагов на носках и на пятках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- простой шаг с ударом;
- топающий шаг;
- переменный ход;
- бег на полу пальцах;
- прыжки, подскоки; - проскоки, перескоки;
- приставной шаг и галоп.

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 в очной форме.

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 с качественным освещением в дневное и вечернее время; музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон), аудиозаписи

9. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.(ФГОС ООО) .

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Детский фитнес. М., 2006.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
10. «Ритмика. Музыкальное движение», М, «Просвещение», 1972
11. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
12. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
13. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.М., 1986.
14. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
15. Т.А. Устинова. Русское народное творчество. Серия хореография.–Ленинград.: искусство, 1976.
16. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
17. Школа классического танца. В. Костровицкая, А. Писарев, - Ленинград.: Искусство, 1976.
18. «Музыка и движение», М, «Просвещение», 1981
19. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
20. Зацепина К. «Народно - сценический танец», М, «Просвещение», 1976
21. Климов А., «Основы русской народной танца», М, «Просвещение», 1994
22. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, Просвещение», 1991

Интернет – ресурсы:

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com