

# Дополнительная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности «Хореография» для учащихся 6-17 лет.

Составитель: Романова Д.О

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Посредством знакомства школьников с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

«Хореография» с греческого языка означает - пляска, писать танец. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно - художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает посредством движений и мимики.

С изменением условий темпа жизни человека меняются характер и тематика искусства, в том числе и народная хореография. Современный танец становится более стремительным, он наполняется новыми красками, образами, интонациями, пластикой. Танец сам по себе играет немало важную роль в воспитании детей школьного возраста. Осваивая танцевальные движения, ребята вслушиваются в мелодию, запоминают ее, двигаясь, напевают ее про себя. Тем самым развивается музыкальный слух, чувство ритма и умение танцем выразить характер данного произведения.

Предмет «классический танец» по праву считается главным в процессе подготовки танцоров любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства.

Какие бы новшества ни приносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появились в танце - от джаз-модерна до хип-хопа - одно остается неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку, придает внешнему облику человека собранность и элегантность.

Современную школу классического танца отличает (и это главное) строгая простота линий, отточенность поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность. Кристаллизуясь, классический танец насыщается мотивами национального фольклора.

Неудивительно поэтому не слабеющая притягательность классического танца для нашей молодежи.

Важно то, что танец оказывает и большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия хореографией вплотную связаны с усвоением норм этики и немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия хореографией развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Хореография — одно из средств эстетического воспитания творческого начала человека. Танец способен приносить глубокое эстетическое наслаждение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение свободы и легкости своих движений. Но хореография является не только художественно-эстетической системой, но и научной системой воспитания человеческого тела.

Изучение основ хореографии - процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но это также и счастливый процесс познания прекрасного путем формирования собственного организма, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств.

В основе работы с детьми используется концепция «Воспитание ребенка как человека культуры». Данная концепция разработана известным ростовским ученым академиком Евгенией Васильевной Бондаревской.

Автор концепции рассматривает процесс воспитания с одной стороны, как целенаправленную деятельность педагогов по созданию условий для саморазвития личности, с другой - как восхождение личности к ценностям, смыслам, обретение ее ранее отсутствующих свойств, качеств, жизненных позиций. То есть, воспитательный процесс - это процесс, суть которого в становлении личностного образа. Воспитательный процесс - это процесс становления осознанного отношения личности ко всему, что с ней происходит, это внутренняя духовная работа, протекающая в сознании вокруг собственных дел и поступков других людей, это работа по осмыслению, оценке явлений природы, социума. В ходе этой работы и происходит становление нравственных отношений, позиций личности, обретение личностных смыслов всего происходящего, что и формирует личностный образ человека.

Человек культуры - это свободная личность, способная к самоопределению в мире культуры. Это гуманная личность; становится актуальной задача воспитания безопасной личности не способной причинить вред ни людям, ни природе, ни себе.

Человек культуры - это духовная личность. Воспитание духовной личности предполагает развитие духовных потребностей в познании, рефлексии, красоте, общении, творчестве, поиске смысла жизни, счастья, идеала. А также, человек культуры - это еще и творческая личность, способная самостоятельно творить.

Данная программа позволяет осуществить следующие цели и задачи педагогики и дополнительного образования:

- повышение занятости учащихся;
- воспитание гармонично развитых людей;
- решение ряда проблем, связанных с физическим развитием, выработка выносливости;
- развитие творческих способностей у ребят, поддержка индивидуальности личности;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности;
- развитие эстетического восприятия у учащихся;
- развитие у учащихся умения передавать характер музыкального произведения посредством движений, мимики;
- формирование правильной красивой осанки;
- развитие чувства ответственности перед коллективом.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения курса внеурочной деятельности «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная оценка своих танцевальных и творческих способностей;
- умение высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- проявление творческой инициативы в различных сферах художественно-творческой деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность определять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, музыка, театр, изобразительное искусство);
- умение находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видах искусства.

### **Предметные результаты:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;
- понимание роль хореографии в жизни человека; умение различать лирические, эпические и драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю – танец классический, народный, эстрадный, современный и др.;
- умение эмоционально воспринимать и оценивать танец; высказывать суждения об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимание специфики хореографического языка, представления о средствах танцевальной выразительности.

## **Планируемые результаты:**

### **Учащиеся должны знать:**

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;

- правила исполнения дробей и вращений;

**Учащиеся должны уметь:**

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию;
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);

**Организационно – педагогические основы обучения:**

Программа рассчитана на 1 год.

Данная рабочая программа рассчитана на 350 учебных часов. 10 часов в неделю.

Возраст обучающихся в объединении 6 – 17 лет.

Количество человек в объединении – 50 человек.

**1. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В соответствии с ООП ООО в основе программы внеурочной деятельности «Хореография» лежит системно-деятельностный подход, который заключается в вовлечении учащихся в учебную деятельность, формировании компетентности учащегося в рамках программы. Он реализуется не только за счёт подбора содержания образования, но и за счёт определения наиболее оптимальных видов деятельности учащихся: творческие мастерские, участие в конкурсах и фестивалях, тематические игры, концертная деятельность. Ориентация программы на системно-деятельностный подход позволяет учесть индивидуальные особенности учащихся, построить индивидуальные образовательные траектории для каждого учащегося. Рабочая программа по хореографии состоит из 9 разделов. Содержание каждого из разделов направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития учащихся и помогают развитию способности логически мыслить. Основу материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

## 2. Учебно-тематический план внеурочной деятельности «хореография»

№ п\п	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<b>Раздел 1.</b> Классический экзерсис	30	2	2
2.	<b>Раздел 2.</b> Аллегро	10	1	2
3.	<b>Раздел 3.</b> Характерный экзерсис	10	1	2
4.	<b>Раздел 4.</b> Народный экзерсис	30	4	10
5.	<b>Раздел 5.</b> Партерный экзерсис	25	1	2
6.	<b>Раздел 6.</b> Эстрадный экзерсис	30	1	2
7.	<b>Раздел 7.</b> Подготовка и выпуск танцев	40	-	40
8.	<b>Раздел 8.</b> Концертная деятельность	30	-	30
9.	<b>Раздел 9.</b> Индивидуальные занятия	35	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>240</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

## 3. Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. Классический экзерсис:

- постановка корпуса, развитие координации движений;
- постановка рук, основные их позиции;
- развитие силы ног, коленных и голеностопных связок, эластичности и выворотности ног, подвижности тазобедренного сустава (demi-plie, battement tendu, rond de jamb par terre, battement tendujete, battement frappe, releve, battement fondu, battement releve lent, ronddejambeen Pair, grand battement jete, battement developpe');
- развитие пластики, присущей классическому танцу.

## **Раздел 2. Аллегро:**

- выработка техники исполнения прыжка; развитие мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей;
- разучивание таких прыжков как: saute, echappe, changement, assemble, jele.

## **Раздел 3. Характерный экзерсис:**

- разучивание дробей, характерных для русского народного танца: ключ, пол ключа, двойная дробь;
- разучивание ходов и движений, присущих хороводному танцу;
- постановка рук;
- развитие пластики, присущей русскому народному танцу;

## **Раздел 4. Народный экзерсис:**

- развитие координации движений во время вращения;
- выработка техники вращения;
- вращение по диагонали и по кругу;
- разучивание следующих круток: «бегунок», «бочонок» и туров: «шене», «андедан», «андеор».

## **Раздел 5. Партерный экзерсис:**

- развитие мускулатуры ног, спины, живота;
- развитие гибкости спины и эластичности связок стопы, голени, бедра;
- введение спортивных элементов.

## **Раздел 6. Эстрадный экзерсис:**

- развитие координации движений;
- развитие силы и эластичности спины, рук, ног;
- введение элементов джаз-модерна.

## **Раздел 7. Постановка и выпуск танцев:**

- постановочная работа;
- отбор лучших исполнителей;
- отработка движений танца;
- подбор соответствующих фонограмм и подготовка костюмов;

- индивидуальная работа с солистами, с мальчиками и девочками;
- заключительный этап - соединение всех элементов в единое целое танец.

### **Раздел 8. Концертная деятельность**

Раздел предполагает участие коллектива (в зависимости от сценарного и репертуарного планов) в традиционных концертах и мероприятиях школы, и так же фольклорного ансамбля «Россиянка»:

1. "День знаний"
2. День учителя
3. Тематические недели
4. Новогоднее представление
5. День защитников отечества
6. Международный женский день
7. Праздник, посвященный Дню Победы
8. Последний звонок

### **Раздел 9. Индивидуальные занятия**

Предполагает занятия с солистами, работу над сложными элементами с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Работа с каждым над пластикой, сценическим движением, элементами импровизации.

#### **4. Ожидаемые результаты**

- Успешная работа танцевального коллектива:
- повышение престижа у родителей;
- создание ситуации успеха для каждого участника коллектива;
- поддержка и развитие талантов у ребят;
- повышение статуса коллектива;
- умение школьного коллектива работать в классическом, народном и эстрадном стилях.

## Календарно - тематический план по хореографии

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			Сентябрь
1-3	Введение. Основные позиции в танце.	3	
4-7	Классический и партерный экзерсис. Постановка корпуса.	4	
8-11	Классический экзерсис. Разучивание движений в вальсе.	4	
12-14	Партерный экзерсис.	3	
15-17	Классический экзерсис.	3	
18-20	Классический экзерсис. Постановка танца.	3	
21-23	Классический экзерсис. Аллегро.	3	
24-26	Характерный экзерсис.	3	
27-29	Характерный экзерсис. Отработка танца.	3	
30-32	Характерный экзерсис.	3	
33-35	Индивидуальная работа с солистами. Подготовка к концерту.	3	
36-38	Подготовка к концерту, посвященному Дню Учителя.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	
			Октябрь
39-41	Характерный экзерсис. Элементы русского народного танца.	3	
42-44	Классический экзерсис. Аллегро. Дроби.	3	
45-47	Партерный экзерсис. Движения русского народного танца.	3	
48-50	Классический экзерсис. Повторение вальса.	3	
51-53	Партерный экзерсис	3	
54-56	Классический экзерсис.	3	
57-60	Характерный экзерсис. Элементы хоровода.	4	

61-63	Классический экзерсис. Повторение вальса.	3	
64-67	Классический экзерсис. Индивидуальная работа	4	
68-70	Классический тренажер. Повторение вальса.	3	
71-75	Характерный экзерсис. Индивидуальная работа с солистами.	5	
76-78	Эстрадный экзерсис.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	
			Ноябрь
79-81	Народный экзерсис. Прыжки.	3	
82-84	Классический экзерсис. Повторение всего изученного.	3	
85-88	Классический экзерсис. Постановка русского народного танца.	4	
89-91	Партерный экзерсис. Закрепление.	3	
92-94	Эстрадный экзерсис. Индивидуальная работа с девочками.	3	
95-97	Характерный экзерсис. Исправление ошибок.	3	
98-100	Классический экзерсис.	3	
101-103	Характерный экзерсис.	3	
104-106	Классический экзерсис. Индивидуальная работа с мальчиками.	3	
107-109	Классический экзерсис.	3	
110-112	Партерный экзерсис.	3	
113-116	Классический экзерсис. Прыжки, крутки в русском народном танце.	4	
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	
			Декабрь
117-119	Классический экзерсис. Повторение вальса.	3	
120-121	Классический экзерсис.	2	
122-	Народный экзерсис. Повторение	3	

124	русского народного танца.		
125-126	Партерный экзерсис.	2	
127-128	Классический экзерсис.	2	
129-131	Эстрадный экзерсис. Индивидуальная работа.	3	
132-133	Классический экзерсис.	2	
134-135	Народный экзерсис.	2	
136-138	Классический экзерсис.	3	
139-140	Классический экзерсис. Индивидуальная работа	2	
141-145	Партерный экзерсис. Подготовкак новогоднему концерту.	5	
146-155	Подготовка к новогоднему концерту.	10	
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	
			Январь
156-159	Народный экзерсис. Разучивание комбинаций русского народного танца.	4	
160-161	Классический экзерсис. Аллегро.	2	
162-164	Партерный экзерсис. Усложнение комплекса.	3	
165-167	Классический экзерсис. Индивидуальная работа	3	
168-170	Классический экзерсис. Диагональ, крутки, туры, батманы.	3	
171-174	Народный экзерсис. Работа над танцами.	4	
175-177	Партерный экзерсис. Индивидуальная работа.	3	
178-181	Классический экзерсис. Работа над танцами.	4	
182-184	Эстрадный экзерсис. Подготовка к концерту.	3	
185-187	Классический экзерсис. Отработка всех танцев.	3	
188-191	Народный экзерсис. Комбинации движений народных танцев.	4	

192-194	Классический экзерсис. Работа над исполнением русского народного танца.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	
			Февраль
195-197	Партерный экзерсис: повторение.	3	
198-201	Эстрадный экзерсис. Выполнение поворотов и кувырков (техника безопасности).	4	
202-206	Классический экзерсис. Подготовка ко Дню защитника отечества.	5	
207-209	Народный экзерсис. Индивидуальная работа с мальчиками.	3	
210-211	Классический экзерсис. Аллегро.	2	
212-214	Партерный экзерсис. Отработка четкости выполнения движений танца.	3	
215-217	Классический экзерсис. Индивидуальная работа с девочками.	3	
218-221	Народный экзерсис. Отработка движений хоровода.	4	
222-224	Классический экзерсис. Индивидуальная работа с солистами.	3	
225-227	Классический экзерсис. Новые комбинации в вальсе.	3	
228-230	Эстрадный экзерсис.	3	
232-233	Классический экзерсис. Работа над выразительностью исполнения движений.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	
			Март
234-235	Классический экзерсис: повторение.	2	
236-238	Партерный экзерсис. Индивидуальная работа с солистами.	3	
239-244	Народный экзерсис. Подготовка к праздничному концерту 8 Марта.	6	
245-246	Классический экзерсис.	2	
247-249	Классический экзерсис. Подготовка к концерту.	3	
250-	Народный экзерсис. Работа над	4	

253	танцами.		
254- 256	Эстрадный экзерсис. Элементы эстрадного танца.	3	
257- 259	Классический экзерсис. Индивидуальная работа	3	
260- 262	Эстрадный экзерсис. Индивидуальная работа с солистами.	3	
263- 265	Классический экзерсис.	3	
266- 269	Партерный экзерсис. Подготовка к концерту	4	
270- 272	Классический экзерсис. Подготовка к выступлению.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	
			Апрель
273- 275	Классический экзерсис. Работа над ошибками в танцах.	3	
276- 278	Классический экзерсис: повторение.	3	
279- 281	Народный экзерсис. Аллегро.	3	
282- 284	Партерный экзерсис. Движения эстрадного танца.	3	
285- 287	Классический экзерсис.	3	
288- 293	Народный экзерсис. Подготовка к концерту посвященному «9 Мая».	6	
294- 296	Классический экзерсис. Повторение всех танцев.	3	
297- 299	Эстрадный экзерсис. Отработка движений в эстрадном танце.	3	
300- 303	Партерный экзерсис. Постановка эстрадного танца.	4	
304- 306	Классический экзерсис.	3	
307- 309	Народный экзерсис. Повторение танцев.	3	
310- 312	Классический экзерсис.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	
			Май
313- 315	Партерный экзерсис. Работа над выразительностью (эмоциональной окрашенности) танцев.	3	

316-318	Классический экзерсис.	3	
319-321	Народный экзерсис. Усложнение движений русского народного танца.	3	
322-324	Классический экзерсис.	3	
325-327	Партерный экзерсис. Повторение всех танцев.	3	
328-330	Эстрадный экзерсис. Новые связки движений в эстрадном танце.	3	
331-333	Народный экзерсис. Усложнение движений в вальсе.	3	
334-336	Классический экзерсис. Повторение вальса.	3	
337-339	Классический экзерсис.	3	
340-345	Партерный экзерсис. Подготовка к выпускному вечеру.	6	
346-347	Подготовка к отчетному концерту.	2	
348-350	Повторение пройденного материала.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	

### Список литературы.

1. Володина О. Самоучитель танцев. – Ростов – на – Дону, 2005г.
2. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Изд. 2-е. – Л. 1983.
4. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2003.
5. Звёздочкин В. Классический танец. – «Феникс» 2003.
6. Климов А. Основы русской народной хореографии. – М., 1981.
7. Пуртова Т.В. Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М, 2003.

Интернет – источник: <http://ballett.ru/cont/ fist>.

