

**бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
"Средняя общеобразовательная школа № 5"**

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Э. В. Киселев

Приказ №181 от «30» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»
для обучающихся 5-9 классов**

**г. Сокол
2023 год**

Пояснительная записка.

Пояснительная записка.

- Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе:
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
 - Рабочей программы воспитания и локальных актов «БОУ СМО «СОШ №5».

Хореографический ансамбль в общеобразовательной школе является одним из важных компонентов системы общего дополнительного образования, которое направлено на развитие личности и способствует повышению культурного и интеллектуального уровня человека, приобретению им новых знаний. При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы:

1. Целенаправленность учебного процесса
2. Систематичность и регулярность занятий
3. Постепенность в развитии природных данных детей.
4. Строгая последовательность в овладении «лексикой» и техническими приемами танца.

Результат данной программы внеурочной деятельности – приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

В связи с этим выдвигаются определенные задачи:

1. Формирование основных знаний, умений и навыков на основе программного материала.
2. Развитие творческих способностей ребенка на основе сознательного и вдумчивого отношения к занятиям.
3. Развитие музыкальности и артистизма у танцоров.
4. Развитие общекультурных ценностей и воспитание высоко нравственной личности.

Решения задач, выдвигаемых данной программой, требует учета психологии детей разного возраста и физиологических особенностей организма. В связи с этим, в работе с младшими школьниками используется игровое начало, а со старшими – индивидуальные творческие занятия.

Данная программа по хореографии, в отличие от других подобных программ, является универсальной. В ней содержится необходимый комплекс танцевальных дисциплин, необходимых для начинающего танцора по мере его творческого роста.

Так, в подготовительной группе большое внимание уделяется развитию азбуки музыкального движения, ритмичности; на следующих ступенях обучения усложняются базовые ЗУН, ускоряется темп исполнения; а в старшей группе дети приобретают навыки хореографо-постановщика.

Место курса в учебном плане: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), всего 204 часа.

На каждом этапе обучения дается материал по 6 основным разделам:

1. Азбука музыкального движения
2. Ритмика
3. Классический танец
4. Народный танец
5. Историко-бытовой и бальный танец
6. Эстрадно-джазовый танец.

Основой занятий по хореографии является изучение классического танца т.к. он является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин и источником высокой исполнительской культуры. Кроме того, важный акцент уделяется индивидуальным занятиям в двух направлениях: работа с неуспевающими в группе детьми и работа с более способными детьми по подготовке сольных партий.

Кроме групповых и индивидуальных занятий используются и другие формы: беседы, прослушивания и анализ музыки, просмотр учебных видеоматериалов и выступлений, посещение концертов и мероприятий, организационная работа.

Для отслеживания результатов обученности по данной программе на начальных этапах обучения проводится анкетирование и тестирование детей для выявления уровня усвоения ЗУН по трем направлениям: высокому, среднему и ниже среднего. По результатам мониторинга педагог, анализируя работу танцевального ансамбля за учебный год, составляет диаграммы для

лучшей наглядности по каждой группе.

Общим итогом работы педагога и танцевального коллектива является проведение открытых уроков и отчетных концертов для родителей, выступления на мероприятиях, участие в фестивалях и конкурсах детского творчества.

В процессе работы над программным материалом педагог может вносить определенные корректировки по мере необходимости:

- сокращать или увеличивать материал по определенным темам;
- включать дополнительные сведения и практические занятия.

Ведущая идея данной программы внеурочной деятельности по хореографии является то, чтобы избавить ребенка от комплексов, научить его творчески мыслить и оценивать свои способности, стремясь к развитию личностных качеств успешного человека.

Предполагаемые результаты обучения:

- Сформировать танцевальные знания и умения.
- Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность

- Развить гибкость.

• Знать:

- отличительные особенности танцев (народных, бальных, историко-бытовых);
- основные танцевальные движения и комбинации танцев (народных, бальных, историко-бытовых);

Уметь:

- самостоятельно исполнять движения и комбинации танцев;
- передавать эмоциональную окраску композиции танца;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой;

Навыки: выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно или после предварительного инструктажа.

Содержание программы обучения

Дети младшего возраста отличаются неустойчивостью внимания, большой подвижностью, поэтому, на занятиях необходимо чередовать теорию и практику, а также быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Обучение ведется по принципу «от простого к сложному».

Основные задачи обучения:

1. Общее физическое развитие.
2. Развитие внимания, целеустремленности, собранности, коллективизма.
3. Усвоение базовых танцевальных навыков: осанки, выворотности ног, «шага» и т.д

Осваивая основные танцевальные навыки, дети учатся работать в паре, группе. А также знакомятся с различными видами хореографии, усваивают танцевальную «лексику» и терминологию, делают первые шаги на сцене.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Учебно-тренировочная работа			
1.1	Вводное занятие. Танцевально-музыкальные игры.	2	1	1
1.2	Партерный экзерсис	4	1	3
1.3	Азбука музыкального движения	8	1	7
1.4	Элементы классического танца	8	1	7
1.5	Элементы народно-сценического танца	8	1	7
1.6	Элементы эстрадного танца	8	1	7

2.	Сценическое движение.			
2.1	Творческая деятельность. Репетиции и выступления.	162		162
3.	Мероприятия воспитательного характера			
3.1	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов	4	4	
	Итого	204	11	57

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: Партерный экзерсис.

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.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики, магнитофон, диски (детские мелодии).

Тема 1.3: Азбука музыкального движения.

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.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки,)

Тема 1.4: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой).

Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям,

вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье

- «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев.

Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - наталии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и

ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по б-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца. Практические занятия.

Позиции рук. (показ учителя). Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Раздел 2. Сценическое движение. Тема 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Отработка полученных навыков и их закрепление. Демонстрация полученных умений перед зрителем.

Содержание материала:

Репетиции и выступления на концертах, фестивалях.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера. Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки.Посещение концертов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусствомхореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментовПосещение концертов.