

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя школа № 4

РАССМОТРЕНА
Протокол заседания
ШМЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания
МЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ МБОУ СШ № 4
№ 317-ОД от 31.08.2023 г.
Директор МБОУ СШ № 4

(Звонарева Е.Г.)



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Хореография»**

срок реализации – 1 год

Составитель программы:
учитель дополнительного образования
МБОУ СШ № 4
Курочкина М.Ю.

г. Родники, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 года, с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578, от 29.06.2017 г. № 613, от 24.09.2020 г. № 519, 11.12.2020 г. № 712;
- СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 г. № 115;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней школы № 4 г. Родники Ивановской области, реализующего программы начального общего, основного общего образования, среднего общего образования в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО;
- Устава МБОУ СШ № 4 в действующей редакции.

Цель: обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

Задачи:

- организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
- обучение основам хореографического искусства;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
- развитие коммуникативных качеств обучающихся;
- воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

Программа имеет следующую структуру:

1. Пояснительная записка с указанием цели и задач изучения курса.
2. Общая характеристика курса.
3. Место курса в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.
5. Содержание курса.
6. Тематическое планирование, содержащее основные виды деятельности.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса при изучении курса.
8. Планируемые результаты изучения курса

2. Общая характеристика курса.

В программу по ритмике-хореографии введены элементы детского игрового стрейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому уроку ритмики - хореографии предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

Урок по ритмике-хореографии должны проходить с учетом следующих требований:

1) первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока;

2) второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться;

3) последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр - строится с введением танцевальных движений.

Специфика построения урока хореографии

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

Современный танец и музыка, благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки хореографии, базирующиеся на использовании

современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

Бальные танцы являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий уроки ритмики-хореографии теряют смысл в дальнейшем достижении результатов.

Программа рассчитана на 4 года обучения и намечает тот максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических возможностей учащихся.

Программа составлена согласно учебному плану. Контрольные уроки проводятся по четвертям по билетам (практика) и в конце каждого года обучения тестирование с использованием ИКТ (теория).

Разделы программы:

1. Музыкально-ритмическая деятельность
2. Основы классического танца
3. Современный танец
4. Основы Break Dance
5. Джаз-танец
6. Основы бального танца
7. Элементы Черлидинга
8. Постановочная работа (ансамбль)

3. Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа, по 45 минут в 2-4 классах. Курс изучения программы рассчитан на обучающихся 1–11-х классов.

Формы организации:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

Методы:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Настоящая рабочая программа имеет разделы, которые описывают содержание форм хореографии, составляющих целостную систему хореографического воспитания в общеобразовательной школе.

Уроки представляют собой мероприятия, благодаря которым:

- укрепляются мышцы и костно-мышечный аппарат, формируется правильная осанка ребенка;
- выявляются творческие способности;
- развивается координация движения, чувство ритма и музыкальный слух;
- воспитывается самостоятельность и прививается дисциплина;
- приобретаются навыки общения в коллективе сверстников.

5. Содержание курса.

Музыкально-ритмическая деятельность

Раздел включает в себя упражнения, развивающие в детях не только общую музыкальность, но и отдельно: развитие чувства музыкального ритма, темпа, метра, размера. На занятиях музыкально-ритмической деятельностью воспитанники танцевального коллектива приобретают навыки определения характера музыкальных композиций, учатся описать словами услышанное и пробуют применить в танце предложенные ритмические рисунки.

Основы классического танца

Предлагается материал, богатый упражнениями на развитие природной выворотности ног, воспитание правильной осанки, постановку корпуса, растяжку мышечных связок и общее укрепление мышц рук, ног, спины. Также классический танец воспитывает чувство прекрасного, грацию, лёгкость, изящество, приобщает к высокой культуре и искусству. Именно поэтому его называют основой основ. Без занятий классическим танцем невозможно сформировать совершенное тело, прямую спину и наделить руки мягкостью и воздушностью.

Современный танец

В данном случае это хип-хоп танец. Он является одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является и то, что они свободны в исполнении и не имеют правил и канонов. Поэтому их ещё называют уличными танцами. Отсюда и свобода творчества, импровизация и яркая эмоциональность.

Основы BreakDance

Break Dance – это целая танцевальная культура, для которой характерны танцы под ломаный брейк-бит музыки с силовыми, волновыми и акробатическими элементами, где все тело танцора активно работает в 2-х плоскостях: в вертикальном положении и в горизонтальном, т.е. на полу. Это один из самых зрелищных и трудоемких танцев, но и самых захватывающих и интересных.

Школа танцев брейкинга отличается значительными физическими, силовыми, акробатическими нагрузками, а также развитием пластичности, выносливости и упражнениями на растяжку. К элементам верхнего брейка относятся: модные волны руками и телом, аля «конвульсии», робот-стиль, пластика рук, головы, скольжения и многообразные резкие фиксы руками, прыжки и т.п. Нижний брейк – это акробатически-силовой вариант танца, где трюки выполняются на полу и включают активную работу спины, головы, рук и ног, различные фриззы, вращения и прыжки, зрелищные стильные элементы как вертолет, мельница, паук, червяк, неваляшка, свеча и др. Все это исполняется под рэп, хип-хоп, фанк, поп музыку, содержащую характерный ломаный брейк-бит.

Джаз-танец

Художественная особенность джаз танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джаз - прежде всего танец, где важнейшим элементом является форма. Но он невозможен без яркого выражения эмоций исполнителя на сцене, и эти явления в большей степени зависят от телесных ощущений танцовщика при исполнении заданной формы. Отличается джаз-танец от других направлений тем, что большинство движений исполняется по параллельным позициям, а движение по сценической площадке предполагает захват всего её возможного пространства.

Основы бального танца

Бальные танцы во все времена считались изысканным занятием. Это невероятная зажигательность и эмоциональность, зрелищность и романтичность, эффектность исполнения разнообразных сложных па. Бальный танец – это настоящий спектакль, который рассказывает о страсти, чувствах и взаимоотношениях. Это настоящее искусство, которое завораживает своей красотой, поэтому бальный танец всегда будет современен и актуален. В то же время это эстетичный и самый грациозный вид спорта, который требует немалых затрат энергии и сил. Танец, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела, неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Элементы Черлидинга

Черлидинг, как вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определённым правилам. В эту обязательную программу входят элементы акробатики и гимнастики, перестроения с танцевальными движениями, задорные кричалки и пирамиды, что отлично вырабатывает командный дух.

6. Тематическое планирование, содержащее основные виды деятельности.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Знакомство с дисциплиной ритмика-хореография. История хореографии.	1

2	Поклон. Постановка корпуса. Позиции ног, рук в современной хореографии. Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.	1
3	Разучивание разминки «Джазовая дорожка»	2
4	Двойной приставной шаг с хлопком. Комбинация прыжков.	1
5	Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат».	1
6	Танцевальные комбинации из приставных шагов.	1
7	Контрольный урок «Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации»	1
8	«Восьмерка» с правой, левой ноги.	1
9	«Змейка» на 2 такта с правой, левой ноги.	1
10	Точки плана класса. «Змейка» на 2 такта с поворотом по точкам плана класса.	1
11	История танца «Блюз». Основная комбинация из танца «Блюз».	1
12	Основная комбинация из танца «Блюз» с поворотом.	1
13	Основная комбинация из танца «Блюз» по кругу.	1
14	Контрольный урок «Элементарные движения. Основная комбинация танца «Блюз»	1
15	Preparation. Roll down, roll up.	1
16	Комбинация demis plies, grands plies. Relevés.	2
19	Комбинация battementstendus.	1
20	Комбинация battementstendusjetés.	1
21	Упражнения для развития подвижности позвоночника (flatback – плоская спина).	1
22	Adagio. Battements relevés lents.	1
23	Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick.	1
24	Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	1
25	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	1
25	«Шассе» в сторону с правой, левой ноги.	1
26	Комбинация «шассе» с поворотом. Танец «Блюз» в парах.	2
27	Латиноамериканский танец «Меренга».	1
28	Изучение танцев, основой которых являются приставные	4

	шаги.	
29	Контрольный урок «Танцевальный репертуар 1 года обучения» - практика; тестирование – теория.	1
Итого часов в год		34

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса при изучении курса.

Обеспечение

1. Хорошо проветриваемый танцевальный зал не менее 50 кв.м.
2. Деревянные станки, укрепленные в стену или пол для занятий экзерсисом
3. Большие зеркала на стенах зала
4. Освещение лампами дневного света

Техническое и программное обеспечение

1. Музыкальный центр
2. CD-диски для музыкального оформления творческих номеров
3. DVD с записью танцевально-ритмических номеров в качестве наглядного материала
4. Телевизор или проектор

Материальное обеспечение

1. Тумба для хранения сменной обуви, формы
2. Специальные коврики для занятий на полу

Методическое обеспечение программы

1. Литература, медиатека
2. Раздаточный материал: картинки, анкеты, карточки-задания
3. Видео-уроки и семинары

8. Планируемые результаты изучения курса

Должен знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног классического танца;
- основные позиции рук и ног русского сценического танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки

Должен уметь:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- различать динамические изменения в музыке;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;