

**АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ЛИЦЕЙ № 62**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 62»

_____ М.В.Зотова

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«хореография»

Возраст детей:

15 - 17 лет

Срок реализации:

2023 - 2024 учебный год

Руководитель: Иванов С.С.,
педагог-организатор

г. Саратов 2023

1. Пояснительная записка

Образовательная программа по хореографии направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники; имеет художественно-эстетическую направленность.

Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Одна из основных задач педагога - выявление и развитие творческой индивидуальности каждого учащегося.

Данная программа содержит несколько разделов: ритмика, детский танец, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей, культурно-национальная хореография, хореография народов мира.

При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Актуальность программы объясняется тем, что в последние годы система образования России стала разрабатывать программы развития воспитания различных уровней на ближайшие годы, которые предусматривают духовно-нравственное становление детей и молодежи, подготовку их к самостоятельной жизни как важнейшую составляющую развития общества, государства.

Художественное воспитание является целенаправленным педагогическим процессом формирования у детей способности воспринимать, чувствовать, оценивать искусство, наслаждаться им, а также развивать свои художественно-творческие способности в процессе занятий хореографией. Работа педагога должна обеспечить ребенку высокий уровень освоения образовательной программы. Творчество детей — это своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение и самоутверждение, ярко раскрывающее индивидуальность каждого ученика.

Танец способствует физическому развитию: улучшает гибкость, кровообращение, развивает мускулатуру. Также способствует формированию хорошей осанки и координации. Наряду с физическим развитием, занятия танцами воспитывают в детях организованность и дисциплинированность, оказывают положительное влияние на развитие художественного вкуса детей, на рост их общей культуры и культуры поведения, а главное помогают формировать всесторонне развитую, творческую и эстетически образованную личность.

Программа рассчитана на овладение учащимися практических навыков, поэтому почти все время занятий посвящено практической работе. Репетиционная работа требует продолжительного времени. Все занятия ориентированы на создание конкретных танцевальных номеров, практические занятия совмещены с теоретическими, также предусмотрено посещение

концертов и мероприятий, связанных с танцевальным искусством.

Возраст обучающихся детей от 15 до 17 лет, предусмотрены две возрастные группы: 15 - 16 лет, 16 - 17 лет.

Программа рассчитана на 2 года занятий с детьми разного возраста: средних и старших классов. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Занятие проходит в следующей форме:

- подготовительная часть (танцевальное приветствие, разминка: «бега»-упражнения для разогрева мышц всех частей тела, «диагональ», растяжка, упражнения у станка, упражнения на полу)
- основная часть (разучивание танцевальных композиций, элементов танцевальных композиций)
- заключительная часть (танцевальное заключение, обсуждение репертуара)

Цели и задачи программы

Основная цель программы включает три компонента: планомерное раскрытие творческих способностей детей; создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством танца; постановка хореографических композиций в учебных целях.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**.

1. Образовательные задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

3. Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;

- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.

Сведения о коллективе:

- вид учебной группы — постоянный
- год обучения — первый, второй
- возраст учащихся — 7-11 лет
- общее количество часов по программе — 306
- количество детей в группе — от 15 человек
- место проведения занятий — танцевальный зал МОУ лицей №62

Ожидаемые результаты:

к концу учебного года ученики должны

знать:

- особенности различных стилей танцевального искусства;
- основы поведения на сцене, эмоциональную составляющую танца;
- процесс подготовки танца к выступлению

уметь:

- двигаться выразительно, музыкально, различать музыкальные размеры, такты;
- владеть изученными техниками танцевального искусства.

Хорошей проверкой роста творческого потенциала детей является их участие в концертной деятельности. Для определения уровня подготовки детей, их танцевальных навыков педагог использует следующие методы исследования:

- проведение итогового обобщающего занятия;
- наблюдение и анализ работы учащихся на практических занятиях в начале и в конце учебного года;
- проведение отчетного концерта.

2. Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Содержание тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2
2.	Ознакомление с основными позициями рук, ног, постановки корпуса, головы в различных видах танца	2	4	6
3.	Азбука музыкального движения	2	6	8
4.	Элементы классического танца	1	7	8
5.	Работа с трюковыми элементами	2	18	20
6.	Элементы народно-сценического танца	1	5	6
7.	Постановочная работа	8	37	45
8.	Репетиционная работа	1	25	26
9.	Растяжка	2	10	12
10.	Творческая деятельность	1	5	6
11.	Партерный экзерсис	1	5	6
12.	Подготовка и проведение мероприятий	1	5	6
13.	Заключительное занятие	1	1	2
Итого:		27	126	153

2-й год обучения

№ п/п	Содержание тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Азбука музыкального движения	2	10	12
3.	Трюковые элементы	2	10	12
4.	Гимнастические элементы	1	7	8
5.	Постановочная работа	2	36	38
6.	Репетиционная работа	1	25	26
7.	Партеринг	2	6	8
8.	Элементы народно-сценического танца	1	10	11
9.	Элементы классического танца	2	10	12
10.	Растяжка	1	5	6
11.	Работа с видеоматериалами	1	5	6
12.	Подготовка и проведение мероприятий	2	8	10
13.	Заключительное занятие	1	1	2
Итого:		19	134	153

3. Содержание изучаемого курса

1-й год обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа. Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Раздел №2. Ознакомление с основными позициями рук, ног, постановки корпуса, головы в различных видах танца

Теоретическая часть. Теоретическая база позиций рук, ног, а также постановка корпуса и головы в различных видах танца, их особенности и различия, а также возможности сочетания.

Практическая работа. Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в выворотной форме, принятой в классическом танце, а также полувыворотно, в соответствии с требованиями современного танца. Изучение прямых и свободных позиций. Материал дается последовательно, учитывая возрастающую сложность исполнения движений. Даются разнообразные сочетания движений для тренировки сообразительности и быстроты реакции восприятия.

Раздел №3. Азбука музыкального движения

Теоретическая часть. Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практическая работа. 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 перестроения из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Раздел №4. Элементы классического танца

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

Практическая работа. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в 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.

Деми плие — складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда,

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.

Раздел №5. Работа с трюковыми элементами

Теоретическая часть. Необходимость использования в танцах трюковых элементов

Практическая работа. Изучение трюковых элементов, начиная с простых, с постепенным усложнением (мужские трюки - «тараканчик», «выкидки» на одну, на две ноги, прыжковая техника, женские трюки-легкие акробатические элементы)

Раздел №6. Элементы народно-сценического танца

Теоретическая часть. Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Практическая работа. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов. Русский танец. Позиция рук — 1, 2, 3 — на талии. 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 полуприпадании, 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 переступами 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 6-й позиции.

Раздел №7. Постановочная работа

Теоретическая часть. Знакомство детей с ближайшим репертуаром.

Практическая работа. Опрос учащихся по принципу «нравится-не нравится», «интересно-не интересно». Постановка композиций: детские эстрадные танцы, постановки на патриотическую тематику, национальные танцы (русский, украинский, белорусский)

Раздел №8. Репетиционная работа

Теоретическая часть. Пояснение необходимости тщательной репетиционной

работы.

Практическая работа. Отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, отработка трюковых комбинаций.

Раздел №9. Растяжка

Теоретическая часть. Пояснение необходимости растяжки, использование пластики в танцах.

Практическая работа. Упражнения для растяжки мышц ног, рук, спины. Лягушка, мостик, шпагат.

Раздел №10. Творческая деятельность

Теоретическая часть. Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Практическая работа. Этюды: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке. Музыкально-танцевальные игры: рыбачок, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

Раздел №11. Патерный экзерсис

Теоретическая часть. Понятие партера

Практическая работа. Различные упражнения на полу: растягивания, перекаты, скольжения и т. д. Эти упражнения позволяют повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Раздел №12. Подготовка и проведение мероприятий

Теоретическая часть. Совместная подготовка сценарного плана, выбор тематики и наполнения мероприятий. Организационно-творческие навыки.

Практическая работа. Практическая реализация выбранной темы и сценария мероприятия. Подбор и изготовление костюмов, концертных номеров и декораций. Этот процесс способствует развитию у детей творческого мышления, навыков коммуникации и работоспособности в коллективе

Раздел №13. Заключительное занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов за год

Практическая работа. Итоговое мероприятие, награждение грамотами детей и родителей за активное участие в жизни танцевального кружка.

2-й год обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Практическая работа. Беседа с детьми. Разминка, повторение ранее изученного материала, повторение композиций прошлого года.

Раздел №2. Азбука музыкального движения.

Теоретическая часть. Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Практическая работа. Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка, акцентирование на сильную долю такта в

шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс — полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Раздел №3. Трюковые элементы

Теоретическая часть. Ознакомление с новыми трюками, демонстрация трюков, изучение трюков с помощью видеоматериалов

Практическая работа. Трюки «тараканчик», «выкидки» на одну, на две ноги, прыжковая техника, «чертик», «бочонок», вращения для девочек (развитие вестибулярного аппарата)

Раздел №4. Гимнастические элементы

Теоретическая часть. Правильное распределение нагрузки на мышцы, техника безопасности при выполнении элементов, теоретическая база грамотного выполнения более сложных акробатических элементов.

Практическая работа. Стойки на руках, перекуты через голову, мостик, шпагат, колесо.

Раздел №5. Постановочная работа

Теоретическая часть. Знакомство детей с ближайшим репертуаром.

Практическая работа. Постановки: эстрадные танцы, патриотические, народные стилизованные, национальные (русский, украинский, белорусский, китайский)

Раздел №6. Репетиционная работа

Теоретическая часть. Пояснение необходимости тщательной репетиционной работы.

Практическая работа. Отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, отработка трюковых комбинаций.

Раздел №7. Партеринг

Теоретическая часть. Продолжение изучения партеринга, его применение в танцах

Практическая работа. Усложнение упражнений на полу, плавный переход в партер и обратно в танец

Раздел №8. Элементы народно-сценического танца.

Теоретическая часть. Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Практическая работа. Упражнения у станка и на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» — разучивается у станка заново.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям. Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель,

цепочка. Поклоны — на месте, с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп — удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка). «Гармония» — одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» — удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте. Ходы. Опускание на колени — на одно, на оба с одновременным поворотом. Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук — в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Раздел №9. Элементы классического танца.

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

Практическая работа. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — тан релеве пар тэр. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад. Релеве лен на 45° — медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный. По два такта на движение. Прыжки: танлевэ соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый. Па эшаппэ — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов. Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта. Па курю — мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

Раздел №10. Растяжка

Теоретическая часть. Пояснение необходимости растяжки, использование пластики в танцах.

Практическая работа. Упражнения для растяжки мышц ног, рук, спины. Лягушка, мостик, шпагат.

Раздел №11. Работа с видеоматериалами

Теоретическая часть. Значимость работы с видеоматериалами, анализ увиденного

Практическая работа. Просмотр видеоматериалов с танцевальными номерами различных исполнителей, просмотр видеозаписей собственных выступлений. Анализ выполненной работы, выявление достоинств и недостатков.

Раздел №12. Подготовка и проведение мероприятий

Теоретическая часть. Совместная подготовка сценарного плана, выбор тематики и наполнения мероприятий. Организационно-творческие навыки.

Практическая работа. Практическая реализация выбранной темы и сценария мероприятия. Подбор и изготовление костюмов, концертных номеров и декораций. Этот процесс способствует развитию у детей творческого мышления, навыков коммуникации и работоспособности в коллективе

Раздел №13. Заключительное занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов за год

Практическая работа. Итоговое мероприятие, награждение грамотами детей и родителей за активное участие в жизни танцевального кружка.

4. Методическое обеспечение программы

Значимым моментом для работы по данной образовательной программе является:

- разработка методических пособий;
- планирование и анализ педагогической деятельности;
- организация и проведение открытых занятий;
- участие в мастер - классах, семинарах, конференциях, праздниках;
- участие в творческих встречах по обмену опытом с коллективами области и России;
- совершенствование профессионального мастерства (курсы повышения квалификации, участие в городских и областных методических совещаниях по обобщению опыта, выступления на научно-практических конференциях);
- организация и проведение открытых занятий для коллег и родителей.

Для занятий необходимо:

- светлый, просторный зал, зеркальная стенка, достаточное количество станков;
- гимнастические коврики;
- аудиоаппаратура;
- видеоаппаратура;
- специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы (8 – 12 комплектов).

Работа с родителями

- родительские собрания;
- консультации;
- анкетирование;
- открытые занятия.

5. Список литературы

- Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца»- М. 1964 г.
Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» -М., 1958 г.
Устинова Т. «Русские танцы»- М. 1975 г
Костровицкая В. «Школа классического танца»- М. 1964
Валанова А. «Основы классического танца»- М. 1964
Ткаченко Т «Народные танцы» — М. 1975
Тарасов Н.И. «Классический танец» - М. 1971
Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» - М. 1981

2023г.