

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Хореография как средство эстетического и физического воспитания»

возраст обучающихся: 11-14 лет

срок реализации рабочей программы – 3 года

направление: общекультурное, духовно-нравственное,

спортивно-оздоровительное, социальное

### Результаты освоения курса

Личностные	Метапредметные
<p>У выпускника будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоциональноценностном отношении к искусству;</li><li>- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;</li><li>- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;</li><li>- развитие творческих способностей;</li><li>- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;</li><li>- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;</li><li>- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;</li><li>- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).</li></ul>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;</li><li>- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);</li><li>- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;</li><li>- передавать свои впечатления в устной и письменной форме;</li><li>- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;</li><li>- понимание значения танца в жизни человека;</li><li>- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;</li><li>- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;</li><li>- понимать роль хореографии в жизни человека;</li><li>- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;</li><li>- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю-танец классический, народный, эстрадный, современный;</li><li>- эмоционально воспринимать и оценивать танец;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;</li> <li>- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;</li> <li>- понимать специфику хореографического языка;</li> <li>- получать представление о средствах танцевальной выразительности ;</li> <li>- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса</li> </ul>
--	--

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

### **Формы и виды деятельности:**

В рамках духовно-нравственного направления будут осуществляться следующие формы организации занятий: беседа, игра, коллективная и индивидуальная работа, работа в парах, в группах, творческая работа, самостоятельная работа, защита творческих работ, танцевальных этюдов и номеров, работа с привлечением родителей.

В рамках общекультурного направления формирование и развитие навыков сценического поведения, художественного вкуса, культуры поведения на концертах и мероприятиях, умения публичного выступления.

В рамках социального направления формирование и развитие навыка работать в группе, развитие навыков группового взаимодействия.

В рамках спортивно-оздоровительного направления будут осуществляться следующие формы организации занятий: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных, танцевальных и спортивных способностей каждого ребенка, акцентирование внимания учащихся на правильном и здоровом образе жизни.

Программа курса предполагает следующее распределение количества часов: 5 класс- 6 часов в неделю, 204 часа в год, 6 класс- 6 часов в неделю, 204 часа в год, 7 класс- 6 часов в неделю, 204 часа в год.

Общее количество часов за 3 года обучения по данному курсу составит 612 часов. Занятия проходят в кабинете хореографии по 40 минут. Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, которые включают в себя чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Содержание рабочей программы курса нацелено на формирование культуры творческой личности, на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, любви к родному краю и традициям других культур.

Программа курса внеурочной деятельности состоит из двух разделов и включает в себя:

1. Классический танец.
2. Народно-сценический танец.

В первый году обучения ребята занимаются три раза в неделю по 2 часа:

3 часа – уроки классического танца;

3 часа – уроки народно-сценического танца.

На втором и третьем году обучения ребята занимаются три раза в неделю по 2 часа:

2 часа – классический танец;

4 часа – народно-сценический танец.

Основы классического танца – составляют элементы классического экзерсиса, исполняют сначала у станка, затем на середине.

Классический экзерсис вырабатывает:

- выворотность;
- развернутость ног и бедер;
- балетную осанку;
- понятие о сгибаниях, приседаниях, выпячиваниях, подъемах, о прыжках и вращениях.

Основы классического танца прочны и неизменны.

Народно-сценический танец.

Урок народно-сценического танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистической народной хореографией, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

Уроки классического и народно-сценического танца строятся таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие.

Поэтому в процессе обучения нужно строго придерживаться:

- принципа последовательности;
- принципа возрастания от простого к сложному;
- принципа учета физической нагрузки.

Цель данного периода обучения

- расширить и углубить знание хореографии;

- воспитание музыкальности, профессиональной памяти и внимания;
- повышение технического уровня танца, то есть умение выполнять все движения, из которых состоит танец, овладевать танцевальной выразительностью, то есть не только научиться хорошо танцевать, но и уметь правдиво играть на сцене, создавая образ – актерское мастерство.

Реализация рабочей программы курса внеурочной деятельности будет способствовать:

- овладению обучающимися в соответствии с возрастными особенностями различными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной и т. п.), обогащая предметные результаты по всем учебным предметам начального общего образования и основного общего образования.
- формированию у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в творческой деятельности;
- формированию универсальных учебных действий.

## **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Классический танец является одной из старейших систем, всесторонне готовящих учащихся к исполнению любого вида хореографии. Таким образом, изучение данного предмета дает достаточную физическую подготовку и основу для восприятия учащихся различных видов хореографии. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца.

Классический экзерсис вырабатывает:

- выворотность;
- развернуть ног и бедра;
- силу и гибкость, балетную осанку;
- грациозность, элегантность, свободу движений;
- повышает физическую работоспособность.

Уроки классического танца строятся таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключал нагрузку с одних мышц и связок на другие.

Поэтому в процессе обучения нужно строго придерживаться:

- принципа последовательности;
- принципа возрастания от простого к сложному;
- принципа учета физической нагрузки.

Хореографическая подготовка начинается с элементов классического танца у станка, затем на середине.

В классическом танце можно условно выделить две группы движения:

1. Подготовительные. Деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лер, гран батман жэте, девлоппэ.
2. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитие специальных физических качеств. К ним относятся равновесия (позы), повороты, прыжки.

Классический танец решает одну из основных и наиболее сложных задач – становление мастерства и воспитания выразительности движений. Выразительность движения проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, в точных устойчивых положениях равновесия, слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке. Следовательно, выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе исполнения, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность.

### **НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Урок народно-сценического танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движения, помочь овладеть стилистической народной хореографией, уметь передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

Хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешений стилей, которые приводят к утрате национального колорита.

Народные танцы складывались на основе национальных особенностей быта, труда, религиозных и семейных праздников, учитывая географические, климатические, жизненные и бытовые условия. разучивание хороводов, плясок и отдельных движений должно идти в сопровождении лучших образцов народной песни и танцевальной музыки. Музыкальное сопровождение уроков должно воспитывать у учащихся вкус и знакомит их с лучшими произведениями. Большую помощь при выборе музыкального сопровождения уроков может оказать «Хрестоматия русского народного танца».

Русский народный танец – явление синкретическое, он органически связан с пением и игрой, музыкой и костюмом, лексикой и рисунком. Танец – это движение, а движение – это жизнь. В нем воплощаются все действия человека от рождения до смерти.

Он организует тело человека, благородно влияет на все функции организма, нервную систему, делает человека собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность.

Для тренировки тела, приобретения «школы» умений и навыков необходим «тренаж», который включает в себя занятия у станка и на середине. Учебный процесс является основой, помогающей воспитанию мышц, координации, культуры и манеры исполнения к предупреждению травм.

Жесты, мимика, позы, движения ног, рук, головы, корпуса составляют Танцевальную лексику. По лексике можно определить, какому региону, области, району принадлежит танец.

Лексика в танце бывает образная, подражательная, естественно-пластическая.

Образная – создает ассоциацию с определенным образом (гусь, олень, петух), ее называют эмоционально-подражательной.

Естественно-пластическая – подсказанная самим действием, развивающемся в танце.

Традиционная – выработанная веками и находится в постоянном развитии, о чем свидетельствуют танцы, созданные в наши дни, отличающиеся от старинных танцев не только выразительностью, но и богатством танцевальных движений, которые можно разделить на десять групп:

1. «Ходовые движения, построенные на шагах».
2. «Веревочки».
3. «Ковырялочки».
4. «Прыжковые движения».
5. «Подбивочные движения».
6. «Маталочные движения».
7. «Дробные движения».
8. «Хлопушки».
9. «Приседания».
10. «Вращения».

Сочетание нескольких движений есть танцевальная комбинация, которая строится по законам развития от простого к сложному, имеет начало и завершение. Танцевальная комбинация, как и вся лексика, должна возникнуть из самого развития танца и быть подчинена смыслу танца.

Любое движение должно работать на образ танца.

Механическое включение в русский народный танец движений из танцев других народов, элементов спорта может привести к тому, что русский народный танец потеряет связь с основой, которая его породила, может привести к стиранию его национальных черт.

Истинная красота танца зависит не от количества движений и степени их сложности, а от глубины и правдивости чувств и мыслей, выраженных понятным, убедительным, естественным танцевальным языком.

#### Задача занятий в различные периоды обучения.

Особенности построения урока хореографии зависят от конкретных педагогических задач.

Большое внимание хореографической подготовке уделяется на начальных этапах обучения. Правильная постановка задач определяет содержание урока, способствует лучшей организации и проведению его.

В зависимости от педагогических задач уроки можно классифицировать следующим образом:

- обучающий урок;

- тренировочный урок;
- контрольный урок;
- разминочный урок;
- показательный урок.

Обучающий: основная задача – освоение отдельных элементов и соединений.

Тренировочный – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня.

Контрольный – подытоживать освоение очередного раздела, хореографической подготовки, выставяя оценки.

Разминочный – в период подготовки к концертной деятельности выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности.

Показательный – главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных комбинаций и этюдов, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством учащихся.

Подготовка и проведение внеурочного занятия по хореографии

Готовясь к занятию, хореограф должен определить его направленность, не забывая при этом следующие правила:

1. Все движения выполнять и правой, и левой ногой.
2. Все движения и классического, и народного танцев изучаются сначала у станка, затем на середине.
3. Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений, так как это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Во время проведения внеурочного занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким с определенной выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений.

Особенно важно это учитывать при работе с маленькими детьми.

Показ не должен заменять собой те указания и замечания, которые педагог может сделать лаконичнее, образнее устно.

Хореографу нужно не только увидеть ошибку, помочь ребенку понять её, и добиться правильного исполнения движения.

Данный курс внеурочной деятельности изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

В реализацию программы курса внеурочной деятельности вовлечены обучающиеся 5х- 7х классов. В основе лежат групповые и индивидуальные занятия.

Данная программа курса внеурочной деятельности осуществляет базовую подготовку и дает возможность продолжить обучение в рамках дополнительного образования в составе народного коллектива ансамбля танца «Самоцветы» имени ЗРК РСФСР В.И. Бондаревой, задачами которого являются: вырастить новое поколение на традициях прославленного коллектива; привить любовь к русскому уральскому танцу через Золотой фонд программы; продолжить историческую веху созданием новых произведений и сохранением в школе данного коллектива.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практические и репетиционные занятия. музыкально-тренировочные занятия, которые включают в себя чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, мастер-классы, беседы, игры, коллективные посещения концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах. Кроме того, предполагаются открытые занятия для родителей, участие в школьных мероприятиях, участие в концертной деятельности, в конкурсах и фестивалях.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

## Тематическое планирование

### Первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Классический танец - 102 часа</b>		
1	Battement developpe.	8
2	Pas assamble.	8
3	Pas clissade.	4
4	Rond de jambe en l' air.	4
5	Petits battemente sur le con-de-pied.	4
6	Pas de bourree u balance.	4
7	Epaulement croisee, efface.	4
8	Sissonne simple.	4
9	Sissonne bermee.	4
10	Demi plie u grand plie c I post de brass.	4
11	Battement tondu c rond de jambe en l' air.	4
12	Battement frappe c sur le cou-de-pied.	4
13	Rond de jambe par trese c III par de bras.	4
14	Pas de basque.	4
15	Typ chaines (вращение).	4
<b>Народный танец Народный экзерсис у станка — 102 часа</b>		
1	Маленькие и большие приседания (plie).	4
2	Упражнения для развития подвижности стопы (batement tendu).	4
3	Каблучные.	4
4	Подготовка к веревочке.	4



5	Низкие и высокие развороты ноги (fondu).	4
6	Выстукивание.	5
7	Маленькие броски (jete).	5
8	Упражнение с ненапряженной стопой (flic – flac).	5
9	Мягкое и резкое открывание ноги (developpe).	5
10	Комбинации веревочки.	4
11	Мягкая разговорная дробь.	4
12	Ползунок, закладки, хлопушки.	6
13	Вращения.	12
14	Работа в парах (на де баски, молоточки).	8
15	Венгерские движения.	6
16	Элементы украинского танца. Украинский этюд.	24
17	Движения к танцу «Каравай».	10
18	Движения к танцу «Реченька».	10
19	Движения к танцу «Топотуха».	10
	Промежуточная аттестация	
	Всего	204

### **Второй год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Классический танец - 68 часов</b>		
1	Double battement tendu.	4
2	Battement tendu jete pointe.	4
3	Battement double frappe.	4
4	Double battement fondu.	4
5	Jete (прыжок с одной ноги на другую).	8
6	Battement frappe c toumbe.	4
7	Battement fondu c ronds de jambe en l' air.	4
8	Developpe toumbe.	4
9	Temps leve – soutte.	4
10	Pas de chat.	4
11	Pas emboite.	4
12	Crand battement jete balance.	4
13	Sissonne tombe.	4
14	Sissonne ouverfe.	3
15	Туры en dehors, en dedans.	4
16	Temns lie.	5
<b>Народный танец — 136 часов</b>		
<b>Народный станок:</b>		
1	Круговые вращения ногой по полу (rond de jambe par terre).	2
2	Большие броски (grand battement jete).	2
3	Большие прыжки и движения (мальчики).	6
4	Вращение (девочки).	3
5	Движения и комбинации к танцу «Калинка».	26
6	Работа над рисунком танца. Постановка танца «Калинка».	14
7	Движения и комбинации к танцу «Уральский пляс».	23
8	Работа над рисунком танца. Постановка танца «Уральский пляс».	12
9	Движения и комбинации к танцу «Барыня».	32
10	Работа над рисунком номера. Постановка номера «Барыня».	14

	Промежуточная аттестация	
	Всего	204

### **Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Классический танец - 68 часов</b>		
1	Движения классического экзерсиса у станка в комбинациях.	23
2	Движения классического экзерсиса на середине зала в комбинациях.	21
3	Прыжки в комбинациях.	18
4	Вращение: chaines.	3
5	Temns lie.	3
<b>Народный танец — 136 часов</b>		
1	Композиционное построение на основе русских ходов. Этюды.	23
2	Хоровод «Малахитовая шкатулка».	23
3	Областные особенности ходов: Орловской, Воронежской, Сибирской, Курской областей. Комбинации.	17
4	Движения и комбинации «Калываноские гуляния».	18
5	Работа над рисунком номера. Постановка номера «Калываноские гуляния». Работа над манерой исполнения.	10
6	Движения и комбинации к танцу «Уральская топотуха».	35
7	Работа по рисунку номера. Постановка танца «Уральская топотуха»	8
	Промежуточная аттестация	
	Всего	204

Реализация рабочей программы курса внеурочной деятельности «Хореография как средство эстетического и физического воспитания» не предполагает использование учебников и учебных пособий в соответствии с нормой определенной ФГОС.

Результативность усвоения программы курса внеурочной деятельности «Хореография как средство эстетического и физического воспитания» определяется через участие обучающихся в творческих презентациях, конкурсах, фестивалях, концертах. В конце полугодия проводятся открытые уроки для родителей, чтобы показать уровень подготовки ребят в процессе обучения на занятиях хореографии.

В процессе обучения уже с первого года занятий хореографией ребята начинают принимать участие в школьных мероприятиях. Концертные номера посвящены таким датам, как 1 сентября, День учителя, Новый год, 8 Марта, 23 февраля, День рождения школы, а также в городском школьном конкурсе «Хрустальная капель». А также принимают активное участие не только в школьных мероприятиях, но и в конкретных выступлениях района и города. Участвуют в районной новогодней кампании, где танцуют и поют в вокально-хореографических спектаклях. Принимают участие в фестивалях и конкурсах городов России и ближнего зарубежья.