

**Пояснительная записка**

Программа по хореографии составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, за основу взята программа внеурочной деятельности под ред. В.А. Горского «Просвещения, 2011г.»

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях хореографии увеличивается обьем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Курс внеурочной деятельности «Хореография» предназначен для работы с детьми 5-6 класса. Он посвящен процессу овладения детьми хореографического искусства с музыкальным сопровождением .

**В соответствии с учебным планом** в 5-6 классах на внеурочную деятельность ,по курсу «Хореография», отводится 68 часов(из расчета 2 часа в неделю).Занятия проводятся в спортивном зале.

# Цель рабочей программы «хореография» и ее задачи.

**Цель программы-** состоит в том, чтобы дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

# Задачи программы –

* развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в искусстве хореографии;

-научить приемам исполнительского мастерства;

-научить слушать , видеть, понимать и анализировать произведения искусства;

 -научить правильно использовать хореографические термины ,формулировать определения понятий, использовать в опыте мастеров хореографического искусства.

# Основные принципы реализации.

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание ,кроме того она имеет одну важную особенность : она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться- самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

* **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
* **принцип наглядности,** который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов

,видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)

* **принцип доступности** ,который требует ,чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям ,при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
* **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов ,регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

# Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

На занятиях хореографии особое внимание уделяется классическому

,народному и эстрадному танцу.Танец решает те же задачи эстетического развития воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца безмузыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

# Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года.

# Вариативность программы.

Особенностью программы является ее вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное программой содержание ,исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

* сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения.

-сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов(индивидуальных, коллективных, групповых)

# Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.

Содержание программного материала, структура программы и новые ФГОСы предопределяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

**Формы** организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

-ознакомление – создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

-разучивание, закрепление навыка- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка

,осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

* совершенствование техники- на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка ,умение выполнять движения ритмически верно ,в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятий хореографии. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях

* фисилитатор - консультант. Побуждает самостоятельному поиску задач и их решений .Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-координатор помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции , например, очередность высказывания.

# Формы оценки результатов.

* показательные выступления.

# Предполагаемые результаты реализации программы.

* + 1. **Личностные результаты и метапредметные результаты.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| - о формах | - знать о | - необходимые сведения о |
| проявления | ценностном | многообразии танцев особенностях |
| заботы о | отношении к | танцев народов мира, народных |
| человеке при | искусству танца, | танцев; |
| групповом | как к культурному | - работать с танцевальными |
| взаимодействии | наследию народа; | движениями: танцевальный шаг, |
| ; | -иметь | переменный шаг, боковой шаг ,галоп, |
| -анализировать | нравственно- | подскоки, припадания, шаг с притопом, |
| и сопоставлять, | этический опыт | элементы русского танца (основные |
| обобщать, | взаимодействия | движения, ходы ): ковырялочка, |
| делать выводы, | со сверстниками, | гармошечка, елочка; |
| проявлять | старшими и | -работать в группе ,в коллективе . |
| настойчивость в | младшими | -выступать перед публикой,зрителями. |
| достижении | детьми; | -формирования потребности и умения |
| цели. | - планировать | выражать себя в доступных видах |
| - соблюдать | свои действия в | творчества. |
| правила | соответствии с |  |
| поведения в | поставленной |  |
| танц. классе и | задачей; |  |
| дисциплину; | -адекватно |  |
| -правильно | воспринимать |  |
| взаимодействов | предложения и |  |
| ать с | оценку учителя, |  |
| партнерами по | товарища, |  |
| команде( | родителя и других |  |
| терпимо, имея | людей. |  |
| взаимовыручку |  |  |
| и т.д) |  |  |

# Уровни воспитательных результатов.

|  |  |
| --- | --- |
| Проектная деятельность | Воспитательные результаты |
| Приобретение школьникомсоциальных знаний (1уровень) | Формирование ценностного отношения ксоциальной реальности(2уров ень) | Получение опыта самостоятельного общественного действия(3уровен ь) |
| Воспитание | - первоначальные | -первоначальный | -мотивация к |
| художественно- творческого потенциалаличности ребенка | знания, умения и навыкинеобходимые вхудожественно- | опыт организации самостоятельной творческойдеятельности; | самореализации в самостоятельном творческомпоиске ; |
| путемсовершенствовани я еготанцевальных и музыкальныхспособностей в процессесаморазвития. | творческойдеятельности;-первоначальные навыкитворческогосотрудничества со сверстниками и взрослыми | -первоначальный опыт участия в коллективныхмероприятиях | -личный опыт участия вхудожественных и социально-образовательных проектах школьников вокружающем школе социуме. |

* 1. **Содержание курса внеурочной деятельности - «Хореография».**
1. **Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.**

Место хореографии в современном мировом искусстве .Просмотр видео материалов о творчестве великих танцоров.

Понятие о выразительных средствах классического, народного танцев. Освоение терминологии танцора .Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног

,рук,головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса(наклоны вперед, назад,в сторону, круговые движения).Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. Практическая работа : освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук, ног.

1. **Понятие о координации движений ,о позиции и положении рук, ног. Классический танец.** Понятие об экзерсисе .Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подьем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах,на одной ноге, с переменой ног,с продвижением вперед,назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела,о темпераменте,о чувстве ритма,о музыкальном слухе и координации движений. Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.
2. **Основы народного танца.** Ходы русского танца: простой, переменный,с ударами ,дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед,в сторону, дроби, елочка. Работа над этюдами. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора,и о здоровом образе жизни.
3. **Танцевальные этюды. Эстрадный танец.** Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки :сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса , бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага. Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.
4. **Постановка танцев. Отработка номеров.** Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений ,исполнительского мастерства в ритме вальса,танго.

Подготовка танцевальных костюмов. Практическая работа :освоение исполнительского мастерства танцора.

1. **Отчетный концерт.** Подготовка пригласительных билетов на отчетный концерт. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции .Разбор итогов отчетного концерта.

# 3.1.Тематический план.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего часов | Количествочасов в 5 классе |
|  |  |  | теория | практика |
| 1. | Введение. Термины классического танца | 5 | 3 | 2 |
| 2. | Понятие о координациидвижений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец. | 13 | - | 10 |
| 3. | Основы народного танца. | 16 | - |  16 |
| 4. | Танцевальные этюды. Эстрадный танец. | 19 | 1 |  18 |
| 5. | Постановка танцев. Отработка номеров. | 12 | 2 |  10 |
| 6. | Отчетный концерт. | 3 | - |  3 |
| Итого: | 68 | 6 | 62 |

# Календарно-тематический план для 5-6 классов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | Дата по план у | Дата пофакту |
| теория | практика |
| 1 | Введение. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. | 1 |  |  |  |
| 2 | Введение. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. | 1 |  |  |  |
| 3 | Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.Освоение танцевальных позиций. | 1 |  |  |  |
| 4 | Освоение танцевальных позиций. |  |  1 |  |  |
| 5 | Освоение танцевальных позиций. |  |  1 |  |  |
| 6 | Упражнения для корпуса. Упражнения для головы, туловища, рук и ног. |  |  1 |  |  |
| 7 | Упражнения для корпуса. Упражнения для головы, туловища, рук и ног. |  |  1 |  |  |
| 8 | Освоение танцевальных позиций, упражнения для головы, туловища, рук иног. |  |  1 |  |  |
| 9 | Освоение танцевальных позиций, упражнения для головы, туловища, рук иног. |  |  1 |  |  |
| 10 | Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев. |  |  1 |  |  |
| 11 | Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев. |  |  1 |  |  |
| 12 | Прыжки. Танцевальные элементы. |  |  1 |  |  |
| 13 | Прыжки. Танцевальные элементы. |  |  1 |  |  |
| 14 | Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 15 | Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 16 | Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой.Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением, с поворотами. |  | 1 |  |  |
| 17 | Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой.Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением, с поворотами. |  | 1 |  |  |
| 18 | Каблучные упражнения. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. |  | 1 |  |  |
| 19 | Каблучные упражнения. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. |  | 1 |  |  |
| 20 | Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 21 | Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения для ног. Дробные выстукивания. Каблучное упражнение.Круг ногой по полу. |  | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения для ног. Дробные выстукивания. Каблучное упражнение.Круг ногой по полу. |  | 1 |  |  |
| 24 | Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 25 | Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 26 | Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 27 | Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, омузыкальном слухе и координации танца. |  | 1 |  |  |
| 28 | Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, омузыкальном слухе и координации танца. |  | 1 |  |  |
| 29 | Дробные выстукивания. Каблучное упражнение. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 30 | Дробные выстукивания. Каблучное упражнение. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 31 | Прыжки на двух ногах, на одной, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на 1/4 круга. Основные шаги танца. |  | 1 |  |  |
| 32 | Прыжки на двух ногах, на одной, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на 1/4 круга. Основные шаги танца. |  | 1 |  |  |
| 33 | Освоение поз и движений классического танца. Позиции ног. Подготовка к веревочке. Маленькие броски ногой. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 34 | Освоение поз и движений классического танца. Позиции ног. Подготовка к веревочке. Маленькие броски ногой. Изучение некоторых характерных танцев. |  | 1 |  |  |
| 35 | Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. | 1 |  |  |  |
| 36 | Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. |  | 1 |  |  |
| 37 | Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. |  | 1 |  |  |
| 38 | Элементы русского танца: вынос ноги на каблучок вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. |  |  1 |  |  |
| 39 | Элементы русского танца: вынос ноги на каблучок вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. |  |  1 |  |  |
| 40 | Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. |  |  1 |  |  |
| 41 | Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. |  |  1 |  |  |
| 42 | Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. |  |  1 |  |  |
| 43 | Эстрадный танец «Добро и зло» |  |  1 |  |  |
| 44 | Эстрадный танец «Добро и зло» |  |  1 |  |  |
| 45 | Эстрадный танец «Добро и зло» |  |  1 |  |  |
| 46 | Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. |  |  1 |  |  |
| 47 | Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. |  |  1 |  |  |
| 48 | Танцевальная разминка. |  |  1 |  |  |
| 49 | Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки:сидя, лежа, стоя. |  |  1 |  |  |
| 50 | Техника прыжков и вращений |  |  1 |  |  |
| 51 | Техника прыжков и вращений |  |  1 |  |  |
| 52 | Исполнительское мастерство в ритме вальса. |  |  1 |  |  |
| 53 | Исполнительское мастерство в ритме вальса. |  |  1 |  |  |
| 54 | Отработка эстрадно-вокального танца. |  |  1 |  |  |
| 55 | Отработка эстрадно-вокального танца. |  |  1 |  |  |
| 56 | Тренинг современной танцевальной пластики. | 1 |  |  |  |
| 57 | Тренинг современной танцевальной пластики. |  1 |  |  |  |
| 58 | Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки:сидя, лежа, стоя. |  |  1 |  |  |
| 59 | Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки:сидя, лежа, стоя. |  | 1 |  |  |
| 60 | Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п. |  |  1 |  |  |
| 61 | Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п. |  |  1 |  |  |
| 62 | Пластические этюды на подражаниерастений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях |  |  1 |  |  |
| 63 | Пластические этюды на подражаниерастений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях |  |  1 |  |  |
| 64 | Упражнения на рястяжку. |  |  1 |  |  |
| 65 | Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. |  |  1 |  |  |
| 66 | Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. |  |  1 |  |  |
| 67 | Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев. |  |  1 |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. |  |  1 |  |  |
|  | Всего за год : |  68 |

**Используемая литература.**

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. - М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.,1981.

Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище - вуз - театр. - М., 2008.

Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. - М., 2006.

Никитин В. Модерн — джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. - М.,1988.

Севрюков С. П. Методическая разработка по джаз-танцу / С. П. Севрюков. - М., 1992.