Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено Зам. директора по В.Р. МБОУ «Зыковская СОШ»Т.В. Запорожец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано Заседание МСМБОУ «Зыковская СОШ»Протокол №\_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.Руководитель МС Александрова Н.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.директор МБОУ «Зыковская СОШ»Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Хореографическая студия»**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составил: Коломийцева Инна Константиновна

с. Зыково

2020 год.

**пОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореографическая студия» разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.), авторской программы «Ритмика и бальные танцы» Е.И. Мошковой «Программы для общеобразовательных учреждений», Москва «Просвещение» 1997г. (предназначена для преподавателей дополнительного образования и рассчитана на 1 год).

Танец– вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально - организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальнав современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме

 **Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

 **Цель программы** - обучить детей основам хореографии. Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений. Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

**Основные задачи преподавания хореографии**

**Обучающие:**

* знакомство детей с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец;
* овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

**Развивающие:**

* укрепление костно-мышечный аппарат воспитанников;
* формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;
* раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Воспитательные:**

* воспитание нравственно – эстетических чувств.

Направление программы внеурочной деятельности «Хореографическая студия» общекультурное воспитание.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций.

Программа разработана так, что на каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:1) ритмика и основы хореографии, 2) азбука классического танца, 3) элементы народного танца, 4) современный эстрадный танец. Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца.

 В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

 Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

 В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, где ведущая роль принадлежит рукам и ногам. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

 В разделе изучения современного эстрадного танца, обучающиеся знакомятся с направлениями в современной хореографии, такими как: modern, hip – hop, contemporary.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся младших (9 – 11 лет) и средних классов (14 – 16 лет). Наполняемость группы – 20 человек. Срок реализации программы по хореографии - 1 год. По истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Основной формой обучения является внеурочное занятие, которое проводится с периодичностью два раза в неделю по одному часу (2 часа в неделю, 70 часов в год). Занятия проходят в форме очных практических занятий, беседы, и с применением дистанционных технологий.

Для реализации программы требуется следующее материально – техническое обеспечение: специально оборудованный класс, форма одежды для занятий, музыкальная аппаратура.

 **Мониторинг** эффективности реализации программы и динамики продвижения воспитанников проводиться как в форме контрольных (зачётных занятий), так и в форме концертов, конкурсов, выступлений на различных концертных площадках.

К концу обучения у учащегося сформированы:

* основные представления элементарной теории по хореографии, техники исполнения;
* навыки владения корпусом;
* основные танцевальные навыки;
* представления о хореографии, как о виде искусства, его особенностях и разновидностях;
* навыки концентрации внимания, слуха, координации движений.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и игровой методы.

Содержание программы:

Раздел 1. Ритмика и основы хореографии

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.

Тема 1.3. Музыкально-ритмическое развитие.

* Содержание материала: двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Разучивание элементов под счёт.
* Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Закрепление изученного материала под музыку .

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

Раздел 2. Азбука классического танца.

Тема 2.1Позиции ног в классическом танце

Цель: познакомиться с позициями ног классического танца.

Содержание материала: I, II, III, IV,V позиции ног. Releve на полу пальцы в I, II, V позициях, Plie (полу присед во всех позициях) с опорой. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. Прыжки по I, II, III позициях (temps leve).

Тема 2.2 Позиции рук в классическом танце

Цель: познакомиться с существующими позициями рук в классическом танце.

Содержание материала: подготовительное положение, I, II, III позиции рук.. Движение кисти. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость.

Тема 2.3.Двигательные основы.

Цель: знакомство с терминологией движений классического танца.

Содержание материала: Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battemens jets (большие броски). Прыжки по I, II, V позициям (Temps leve saute).

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

 Раздел 3. Элементы народного танца.

Тема 3.1 Двигательные навыки.

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

Содержание материала: Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 3.2 Особенности народных движений.

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

Содержание материала: разучивание народных танцевальных элементов.

 Раздел 4. Современный эстрадный танец.

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

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Тема 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса в hip – hop направлении эстрадного танца.

Тема 4.2 Современный эстрадный танец. Modern.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении modern эстрадного танца.

Тема 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении contemporary эстрадного танца.

 Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
| **«Ритмика и основы хореографии» – 17ч.** |
| 1  | 1.1 Вводное занятие | 1 | 03.09 |  |
| 2 | 1.1 Инструктаж по ТБ. | 1 | 07.09 |  |
| 3  | 1.2 Партерный экзерсис. Комплекс упражнений на улучшение гибкости суставов, эластичности мышц. | 1 | 10.09 |  |
| 4 | 1.2 Партерный экзерсис. Комплекс упражнений на улучшение гибкости суставов, эластичности мышц. | 1 | 14.09 |  |
| 5 | 1.2 Партерный экзерсис. Комплекс упражнений на улучшение гибкости суставов, эластичности мышц. | 1 | 17.09 |  |
| 6 | 1.2 Партерный экзерсис. Комплекс упражнений на улучшение гибкости суставов, эластичности мышц. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | 1.2 Партерный экзерсис. Комплекс упражнений на улучшение гибкости суставов, эластичности мышц. | 1 | 24.09 |  |
| 8  | 1.3 Музыкально – ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Разучивание элементов под счёт. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | 1.3 Музыкально – ритмическое развитие. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. | 1 | 01.10 |  |
| 10 | 1.3 Музыкально – ритмическое развитие. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. | 1 | 05.10 |  |
| 11 | 1.3 Музыкально – ритмическое развитие. Закрепление изученного материала под музыку. Перестроение, построение. | 1 | 08.10 |  |
| 12 | 1.3 Музыкально – ритмическое развитие. Разучивание сценических движений, постановка танца.  | 1 | 12.10 |  |
| 13 | 1.4 Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Закрепление изученного материала под музыку.  | 1 | 15.10 |  |
| 14 | 1.4 Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Закрепление изученного материала под музыку.  | 1 | 19.10 |  |
| 15 | 1.4 Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Закрепление изученного материала под музыку.  | 1 | 22.10 |  |
| 16 | 1.4 Двигательные навыки. Построения, перестроения. Постановка танца. | 1 | 26.10 |  |
| 17 | 1.4 Двигательные навыки. Постановка танца. | 1 | 29.10 |  |
| **«Азбука классического танца» - 18 ч.** |
| 18 | 2.1 Позиции ног классического танца. I, II, III позиции ног. Партерная гимнастика. | 1 | 09.11 |  |
| 19 | 2.1 Позиции ног классического танца. IV,V позиции ног. Партерная гимнастика. | 1 | 12.11 |  |
| 20 | 2.1 Позиции ног классического танца. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. | 1 | 16.11 |  |
| 21 | 2.1 Позиции ног классического танца. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. | 1 | 19.11 |  |
| 22 | 2.1 Позиции ног классического танца. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. | 1 | 23.11 |  |
| 23 | 2.1 Позиции ног классического танца. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. | 1 | 26.11 |  |
| 24 | 2.2 Позиции рук классического танца. Упражнения на растяжку и гибкость. Движение кисти.  | 1 | 30.11 |  |
| 25 | 2.2 Позиции рук классического танца. Подготовительное положение, I, II, III позиции рук. | 1 | 03.12 |  |
| 26 | 2.2 Позиции рук классического танца. Подготовительное положение, I, II, III позиции рук. Движение кисти. | 1 | 07.12 |  |
| 27 | 2.2 Позиции рук классического танца. Подготовительное положение, I, II, III позиции рук. Движение кисти. Партерная гимнастика. | 1 | 10.12 |  |
| 28 | 2.2 Позиции рук классического танца. Подготовительное положение, I, II, III позиции рук. Движение кисти. Партерная гимнастика. | 1 | 14.12 |  |
| 29 | 2.2 Позиции рук классического танца. Подготовительное положение, I, II, III позиции рук. Движение кисти. Партерная гимнастика. | 1 | 17.12 |  |
| 30  | 2.3 Двигательные основы. Знакомство с терминологией движений классического танца.  | 1 | 21.12 |  |
| 31 | 2.3 Двигательные основы. Battements tendus (скольжение стопой по полу). Rond de jambe par terre (круговые движения по полу). | 1 | 24.12 |  |
| 32 | 2.3 Двигательные основы. Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battemens jets (большие броски). | 1 | 28.12 |  |
| 33 | 2.3 Двигательные основы. Прыжки по I, II, V позициям (Temps leve saute). | 1 | 11.01 |  |
| 34 | 2.3 Двигательные основы. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движением рук. | 1 | 14.01 |  |
| 35 | 2.3 Двигательные основы. Закрепление изученного материала.  | 1 | 18.01 |  |
| **«Элементы народного танца» - 18 ч.** |
| 36  | 3.1 Двигательные навыки. Шаги танцевальные. | 1 | 21.01 |  |
| 37 | 3.1 Двигательные навыки. Шаги танцевальные. | 1 | 25.01 |  |
| 38 | 3.1 Двигательные навыки. Изучение элементов в парах. | 1 | 28.01 |  |
| 39 | 3.1 Двигательные навыки. Изучение элементов в парах. | 1 | 01.02 |  |
| 40 | 3.1 Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Танцевальные композиции. | 1 | 04.02 |  |
| 41 | 3.1 Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Танцевальные композиции. Полька. | 1 | 08.02 |  |
| 42 | 3.1 Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Танцевальные композиции. Полька. | 1 | 11.02 |  |
| 43 | 3.1 Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Танцевальные композиции. Вальс. | 1 | 15.02 |  |
| 44 | 3.1 Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Танцевальные композиции. Вальс. | 1 | 18.02 |  |
| 45  | 3.2 Особенности народных движений. Позиции и положения рук в русском народном танце. | 1 | 22.02 |  |
| 46 | 3.2 Особенности народных движений. Разновидности шагов в русском танце. Дроби. | 1 | 25.02 |  |
| 47 | 3.2 Особенности народных движений. Разновидности шагов в русском танце. Дроби. | 1 | 01.03 |  |
| 48 | 3.2 Особенности народных движений. Основные движения русского народного танца (гармошка, ковырялочка, моталочка, молоточки) | 1 | 04.03 |  |
| 49 | 3.2 Особенности народных движений. 3.2 Особенности народных движений. Основные движения русского народного танца (гармошка, ковырялочка, моталочка, молоточки) | 1 | 11.03 |  |
| 50 | 3.2 Особенности народных движений. Постановка, перестроения, основной шаг. Постановка хоровода. | 1 | 15.03 |  |
| 51 | 3.2 Особенности народных движений. Постановка, перестроения. Постановка хоровода. | 1 | 18.03 |  |
| 52 | 3.2 Особенности народных движений. Постановка танца. Хоровод. | 1 | 29.03 |  |
| 53 | 3.2 Особенности народных движений. Хоровод. | 1 | 01.04 |  |
| **«Современный эстрадный танец» - 15 ч.** |
| 54 | 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop. Работа рук, тела, головы, корпуса в hip – hop направлении эстрадного танца. | 1 | 05.04 |  |
| 55 | 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop. Работа рук, тела, головы, корпуса в hip – hop направлении эстрадного танца. | 1 | 08.04 |  |
| 56 | 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 12.04 |  |
| 57 | 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 15.04 |  |
| 58 | 4.1 Современный эстрадный танец. Hip – hop. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 19.04 |  |
| 59 | 4.2 Современный эстрадный танец. Modern. Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении modern эстрадного танца. | 1 | 22.04 |  |
| 60 | 4.2 Современный эстрадный танец. Modern. Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении modern эстрадного танца. | 1 | 26.04 |  |
| 61 | 4.2 Современный эстрадный танец. Modern. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. | 1 | 29.04 |  |
| 62 | 4.2 Современный эстрадный танец. Modern. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. | 1 | 03.05 |  |
| 63 | 4.2 Современный эстрадный танец. Modern. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. | 1 | 06.05 |  |
| 64 | 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении contemporary эстрадного танца. | 1 | 13.05 |  |
|  65 | 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.Работа рук, тела, головы, корпуса в направлении contemporary эстрадного танца. | 1 | 17.05 |  |
| 66 | 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 20.05 |  |
| 67 | 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 24.05 |  |
| 68 | 4.3 Современный эстрадный танец. Contemporary.Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. | 1 | 27.05 |  |
| 69 - 70 | Итоговое занятие в формате отчетного концерта. | **2** | 31.05 |  |

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л..: Искусство.: 2018.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение.: 2016.
4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.: 2018.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
6. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство.: 2017.
7. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.
8. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
9. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М.: 2018.
10. «Танцкей С.» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2017.
11. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard,6-е издание,2016 год.