


Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Академия Ростум"

ПРИНЯТО Педагогическим советом АНОО «Академия Ростум» Протокол № <u>4</u> « <u>23</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г	 УТВЕРЖДАЮ Директор АНОО «Академия Ростум» И.В. Завитаева « <u>23</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г
---	--

Программа
внеурочной деятельности
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Пенза, 2023

Пояснительная записка

Данная программа разработана и адаптирована для общеобразовательного учреждения на основе авторской программы дополнительного образования С.М. Сапожниковой «Хореографическая студия «Эдельвейс».

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Данная программа «Хореография» (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;

- преподавать азбуку классического танца;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- репетиционные.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Основные разделы программы

- «Введение» – дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- «Ритмика» – воспитанники включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.
- «Азбука классического танца» – знакомит с азами классического танца.
- «Танцевальные этюды» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.
- «Постановка» – знакомство с композицией танца.
- «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.

К концу первого года обучения ребенок будет знать:

- правила поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов

К концу первого года обучения ребенок будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

К концу второго года обучения ребенок будет знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов.

К концу второго года обучения ребенок будет уметь:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

К концу третьего года обучения ребенок будет знать:

- термины азбуки классического танца.

К концу третьего года обучения ребенок будет уметь:

- грамотно исполнять элементы классического танца;
- самостоятельно отрабатывать пальцевую технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

Примерные результаты освоения программы

К концу **стартового** уровня обучения (1,2 год обучения), предполагается получить следующие результаты:

обучающиеся **узнают:**

- об элементах музыкальной грамоты;
- об основных элементах классического танца;
- об общей физической подготовке;
- об основных элементах народного танца.

обучающиеся **научатся:**

- самостоятельно делать разминку по кругу;
- выполнять гимнастические упражнения на полу;
- показать позиции рук, ног;
- выполнять элементы классического танца на середине;
- играть в образные игры;
- внимательно слушать музыку, воспринимать ее содержание и в движении отражать ее характер.

К концу **базового** уровня обучения предполагается получить следующие результаты:

обучающиеся **узнают:**

- о основах построения урока классического танца;
- о основах построения урока народного танца;
- о основах построения урока современного танца;
- о методике разучивания упражнений русского, белорусского, украинского танца.

обучающиеся **научатся:**

- выполнять элементы классического тренажа у станка и на середине;
- выполнять элементы народного тренажа у станка и на середине;
- выполнять элементы современного танца;
- выполнять более сложные комбинации, небольшие композиции и законченные хореографические номера.

В результате освоения программы произойдут следующие личностные изменения обучающихся:

- будет сформировано уважительное и толерантное отношение к искусству хореографии;
- овладение техникой классического; народного и современного танца;
- будут сформированы ценностные ориентиры в области хореографического искусства, помогающие профессиональному самоопределению учащихся;
- появятся такие качества личности как дисциплинированность, управление своими эмоциями, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- появится стремление к саморазвитию и самосовершенствованию через концертную деятельность;
- сформируется умение ориентироваться на успех, совершенствовать исполнительское мастерство.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение ставить цель;
- умение обнаруживать ошибки при выполнении танцевальных упражнений, отбор способов их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного исполнения, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях в танце;
- умение управлять эмоциями;
- контролировать технику правильного выполнения двигательных действий.
- умение наблюдать, анализировать, запоминать, воплощать;

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение выполнять ритмические комбинации, развивать музыкальность;
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, развивать чувство ритма;
- укреплять и развивать мышечный аппарат;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- развивать координацию движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом-хореографом и сверстниками — определять цели, функции участников коллектива, способы взаимодействия;
- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Механизм реализации учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Хореография", детского хореографического объединения "Карамель" определяет уровень и направленность образовательной программы.

Тематический план первого года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Ритмика и музыкальная грамота	20	2	18
3.	Азбука классического танца	56	8	48
4.	Танцевальные этюды	62	10	52

5.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	56	--	56
6.	Индивидуальные занятия	18	--	18
	Итого:	216	22	194

Содержание программы первого года обучения

Введение. Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).

Повороты головы, наклоны головы.

Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Постановка корпуса.

Основные положения ног: свободная и IV позиция.

Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.

Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.

Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.

Растяжки на полу.

Упражнения для гибкости спины.

Танцевальные этюды

«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

Партерный экзерсис – соединение элементов.

«Со скакалкой мы – подружки».

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

«Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

«Льжники» – импровизация.

«Весеннее настроение».

Постановка

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;

- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Формы работы

- групповая;
- подгрупповая;
- с солистами.

Концертная деятельность

- участие в праздниках и общешкольных мероприятиях;
- выступления на фестивалях и конкурсах различного уровня

Индивидуальные занятия

- работа с детьми, отстающими в освоении программы из-за болезни;
- занятия с воспитанниками, пришедшими в коллектив во втором полугодии

Тематический план второго года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	6	2	4
2.	Ритмика и музыкальная грамота	20	2	18
3.	Азбука классического танца	80	4	76
4.	Танцевальные этюды	20	--	20
5.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	70	2	68
6.	Индивидуальные занятия	20	--	20
	Итого:	216	10	206

Содержание программы второго года обучения

Введение. Задачи этого года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Комплектование группы. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов, организации отдыха на каникулах.

Ритмика и музыкальная грамота.

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство

Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

Рас польки.

Галоп.

Танцевальные этюды

“Под дождем” – с использованием элементов рас польки, гопака, прыжков.

«Оловянный солдатик» – марш, перестроения.

Этюд для выработки пластичности и выразительности рук.

Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года».

«Кукла» – с использованием элементов классического танца.

«Вальс» – для закрепления изученных движений.

Вариации с включением изученных элементов.

Постановка

Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Репетиция

Отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

Концертная деятельность

Участие в мероприятиях разного уровня

Индивидуальные занятия

Помощь воспитанникам, отстающим в освоении программы и репертуара от коллектива.

Тематический план третьего года обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	--
2.	Ритмика и музыкальная грамота	2	1	1
3.	Танцевальные этюды	4	--	4
4.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	92	2	90
5.	Индивидуальные занятия	9	--	9
	Итого:	108	4	104

Содержание программы третьего года обучения

Введение. Цели и задачи нового учебного года. Перспективный план работы по подготовке новых постановок.

Танцевальные этюды, танцы.

Классическая композиция.

Этюд в современных ритмах.

Маленькие композиции с использованием изученного материала.

Постановка.

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции «Классический вальс».

Репетиция – отработка и соединение элементов.

Концертная деятельность – участие в городских, школьных праздниках

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества

движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения классический *танец* отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Примерный репертуар

1 год обучения

1. «Первые шаги»
2. «Веселые поросята»
3. «Остров счастья»

2 год обучения

1. «Уличные танцы»
2. «Танец с платочками»
3. «Стряпухи»
4. «Незнайки»

3 год обучения

8. «Скоморохи»
9. Цыганский
10. «Современные ритмы»