

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Новошахтинска  
имени Героя Советского Союза Ерохина Михаила Григорьевича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №3  
Н.Н. Закотий  
Приказ от 31.08.2020 г. № 203-ОД



**Дополнительная общеобразовательная программа  
кружка «Хореографический»**

Количество часов:

33 часа (1 час в неделю)

Педагог дополнительного образования:

Резниченко Виктория Владимировна.

Новошахтинск 2020

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Хореография» разработана и составлена в соответствии с:

- ✦ Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✦ Приказом Минобрнауки России от 29.08.2012 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✦ Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях дополнительного образования детей»;
- ✦ типовыми программами дополнительного образования;
- ✦ СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- ✦ Учебным планом МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год;
- ✦ Планом воспитательной работы МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год;
- ✦ Календарным учебным графиком МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год; ✦ Положением о Рабочей программе, утверждённой приказом по МБОУ СОШ №3 №179 от 30.08.2016 г.

Программа ориентирована на детей 11-16 лет. Дети проходят отбор по критериям: слух, пластика, растяжка.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, районном, региональном и др.).

Особенность искусства танца в том, что оно развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыражаться, проявить и демонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев») позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигающейся в такт» группы.

**Целью** курса является развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

## **Задачи курса хореографии:**

1. Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
  2. Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
  3. Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.
  4. Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
  5. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
  6. Расширение эрудиции и кругозора.
  7. Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.
- Данная программа рассчитана на 17 часов, 1 занятие в 2 недели.

## **Планируемые результаты реализации программы.**

### **Личностные результаты**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **Метапредметные результаты**

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

### **Предметные результаты**

Выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

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

«Хореография» с греческого языка означает - пляска, писать танец. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно -

художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает посредством движений и мимики.

С изменением условий темпа жизни человека меняются характер и тематика искусства, в том числе и народная хореография. Современный танец становится более стремительным, он наполняется новыми красками, образами, интонациями, пластикой.

Танец сам по себе играет немало важную роль в воспитании юношей и девушек. Осваивая танцевальные движения, ребята вслушиваются в мелодию, запоминают ее, двигаясь, напевают ее про себя. Тем самым развивается музыкальный слух, чувство ритма и умение танцем выразить характер данного произведения.

Предмет «классический танец» по праву считается главным в процессе подготовки танцоров любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства.

Какие бы новшества ни приносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появились в танце - от джаз-модерна до хип-хопа - одно остается неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку, придает внешнему облику человека собранность и элегантность.

Современную школу классического танца отличает (и это главное) строгая простота линий, отточенность поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность. Кристаллизуясь, классический танец насыщается мотивами национального фольклора.

Неудивительно поэтому не слабеющая притягательность классического танца для нашей молодежи.

Важно то, что танец оказывает и большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия хореографией вплотную связаны с усвоением норм этики и немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия хореографией развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Хореография — одно из средств эстетического воспитания творческого начала человека. Танец способен приносить глубокое эстетическое наслаждение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение свободы

и легкости своих движений. Но хореография является не только художественно-эстетической системой, но и научной системой воспитания человеческого тела. Изучение основ хореографии - процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но это также и счастливый процесс познания прекрасного путем формирования собственного организма, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств.

В основе работы с детьми используется концепция «Воспитание ребенка как человека культуры». Данная концепция разработана известным ростовским ученым академиком Евгенией Васильевной Бондаревской.

Автор концепции рассматривает процесс воспитания с одной стороны, как целенаправленную деятельность педагогов по созданию условий для саморазвития личности, с другой - как восхождение личности к ценностям, смыслам, обретение ее ранее отсутствующих свойств, качеств, жизненных позиций. То есть, воспитательный процесс - это процесс, суть которого в становлении личностного образа. Воспитательный процесс - это процесс становления осознанного отношения личности ко всему, что с ней происходит, это внутренняя духовная работа, протекающая в сознании вокруг собственных дел и поступков других людей, это работа по осмыслению, оценке явлений природы, социума. В ходе этой работы и происходит становление нравственных отношений, позиций личности, обретение личностных смыслов всего происходящего, что и формирует личностный образ человека.

Человек культуры - это свободная личность, способная к самоопределению в мире культуры. Это гуманная личность; становится актуальной задача воспитания безопасной личности не способной причинить вред ни людям, ни природе, ни себе.

Человек культуры - это духовная личность. Воспитание духовной личности предполагает развитие духовных потребностей в познании, рефлексии, красоте, общении, творчестве, поиске смысла жизни, счастья, идеала. А также, человек культуры - это еще и творческая личность, способная самостоятельно творить.

Данная программа позволяет осуществить следующие цели и задачи педагогики и дополнительного образования:

- повышение занятости учащихся;
- воспитание гармонично развитых людей;
- решение ряда проблем, связанных с физическим развитием, выработка выносливости;
- развитие творческих способностей у ребят, поддержка индивидуальности личности;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности;
- развитие эстетического восприятия у учащихся;
- развитие у учащихся и студентов умения передавать характер музыкального произведения посредством движений, мимики;

- формирование правильной красивой осанки;
- развитие чувства ответственности перед коллективом.

### Учебно-тематический план

№ п.п.	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	4	2	2
2.	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	8	2	6
3.	Основы народного танца	8	2	6
4.	Танцевальные этюды, эстрадный танец	7	2	5
5.	Постановка танцев. Отработка номеров	5	1	4
6.	Отчётный концерт	1	-	1
	Итого	33	9	24

### Содержание курса

#### 1. Введение.

Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. 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 вперёд, 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 и ног.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.**

### **Классический танец**

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. 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.

### **Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

### **Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

### **Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце.

Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа. Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

### **Отчётный концерт**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

### **Календарно - тематический план хореографического кружка**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений. Правила поведения на танцевальных занятиях.	1
2.	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов.	1
3-4	Позиции рук, ног, головы, упражнение для головы (повороты, наклоны). Упражнение для корпуса	2
5-6	Понятия о координации движений, о позиции и положении рук и ног. Позы классического танца.	2
7-8	Практическая работа.  Позиции ног. Упражнения для ног. Основные шаги танца.	2
9-10	Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседание и полное приседание. Подъём на полупальцы.	2
11-12	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног. Дробное выстукивание. Верёвочка.	2
13.	Основы народного танца.	1
14-16	Практическая работа. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами: гармошка, ёлочка, вынос с ноги на каблук.	3



17-19	Детские танцы: матрешки, снежинки.	3
20	Работа над постановкой танца.	1
21-22	Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Танцы народа мира (слушание, просмотр видеозаписи).	2
23-25	Практическая работа. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	3
26-27	Индивидуальная работа с наиболее одаренными учениками	2
28	Постановка танцев: отработка позиций рук, ног, корпуса головы в классическом танце.	1
29-30	Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики	2
31-32	Подготовка танцевальных костюмов. Создание сценического макияжа	2
33	Отчетный концерт	1

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М., 2001.

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., 2008.

Севрюков С.П. Методическая разработка по джаз-танцу /С. П. Севрюков. — М., 2002.

Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н. И. Шевандрин. — М., 2008.