

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель школьного методического объединения классных руководителей  / Т.В. Дедюрина	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. Председатель методического совета  / Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № <u>118</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса внеурочной деятельности: «Хореография» (эстрадный танец)

Класс: 7-11

Количество часов в неделю/год: 4,5/171

2023-2024 учебный год
г. Тобольск

1.1 Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного и физического развития. Это в свою очередь подтверждает, что у ребенка будут гармонично развиваться творческие способности, совершенствуя детское творчество. Танец, являясь источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Эстрадный танец — это направление, которое включает в себя элементы самых разнообразных стилей и направлений, например, начиная с классического балета, народного танца, чечетки и заканчивая хип-хопом, фанком и другими направлениями.

Эстрадный танец представляет собой хореографический номер, который предназначен для исполнения перед зрителями, может являться частью концерта.

К основным особенностям эстрадного танца относятся:

- четкая драматургическая основа;
- лаконичность;
- разнообразие средств хореографической выразительности;
- содержание элементов неожиданности в характере исполнения или в постановочных решениях.

Каждый номер обладает следующими составными частями—экспозицией, завязкой, кульминацией действия, развязкой, идеей, связывающей его воедино. Особенностью таких выступлений также является использование выразительных хореографических или танцевально-игровых приемов.

Эстрадный танец 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. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного. 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.

Эстрадный танец 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 жизнелюбие 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.

В современном мире, когда быстро меняются условия и потребности жизни, много всевозможной информации, в которой нужно уметь быстро ориентироваться и делать правильный выбор ребенок, порой, остается наедине с собой. Современные дети малоподвижны, многие из них страдают ожирением, часами сидят за компьютером. Чтобы ребенок был здоровым ему нужно двигаться, физически себя нагружать, выплескивать свои эмоциональные переживания или радости, раскрепощаться. В этом ему могут помочь занятия хореографией, которые способствуют расти и развиваться ребенку, улучшают его физическое и умственное здоровье. Современный эстрадный танец помогает им стать активной, разносторонне развитой личностью, что в современном обществе очень важно.

Направленность: художественная.

Актуальность программы заключается в соответствии современным социальным запросам детей и их родителей:

- программа дает знания, умения, навыки танцевального искусства;
- социальной адаптации ребенка, развитию способностей к самостоятельному выбору жизненных возможностей.

Новизна программы заключается в том, что в процессе обучения используются авторские движения, комбинации и танцы педагога, который в свою очередь активно привлекает учащихся к придумыванию сюжетов танца, названию, к созданию костюмов.

Основной принцип в работе: постепенность в развитии природных данных ребенка, строгая последовательность во владении лексикой и техническими приемами, целенаправленность учебного процесса.

В основе всех занятий лежит *идея социально-педагогического взаимодействия*. Ребенок рассматривается педагогом как художник обладающий своим стилем исполнения, окрашивающий танец в свои тона. Нельзя допускать слепого копирования «с себя» - с педагога. Хореографический образ должен всегда обогащаться самовыражением творческой личности самого учащегося.

Для этого педагог использует определенные методы.

Наглядный метод включает в себя приемы:

1. образный показ педагога;
2. наглядно-зрительный показ;
3. показ движения лучшим исполнителем – учащимся;
4. подражание различным художественным образам;
5. использование наглядных пособий.

Метод объяснения состоит из приемов:

1. рассказ;
2. беседа;
3. анализ и обсуждение;
4. комментарий педагога по ходу исполнения танца;
5. раскладка хореографического «па».

Практический метод:

1. игровой прием;
2. актерские пятиминутки;
3. соревновательный прием;
4. использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
5. сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
6. прием пространственной ориентации;
7. хореографическая импровизация.

Большое внимание в обучении детей отводится их самостоятельной работе, в процессе которой обучающиеся осуществляют самостоятельный поиск в сочинении этюдов и творческое осмысление музыки в образах.

В ходе обучения используются и такие формы учебно-воспитательного процесса, как репетиции, участие в концертах, посещение балетных спектаклей, концертов.

Педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы определена тем, что данная программа ориентирует учащегося на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, помогает учащимся раскрыться, развить их физические и психологические качества.

Отличительные особенности:

1. *Интерактивность обучения.* Воспитанник активно включается в жизнь коллектива, знакомится с традициями, принятыми в ансамбле, в постановочную деятельность.
2. *Содружество.* Педагог общается на равных с ребенком. В процессе работы происходит взаимообогащение и взаимопонимание между

учащимся и педагогом.

3. *Вовлечение родителей в творческий воспитательный процесс.* Используются следующие формы работы: собрания и беседы с родителями, участие во всевозможных концертах ансамбля, участие в создании пошива костюмов и др.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: воспитание «музыкального тела», создание условий для раскрытия творческого потенциала учащихся и повышения их технического мастерства и выразительности.

Основные задачи:

Личностные:

1. Формирование доброжелательного и психологического климата в коллективе.
2. Формирование активной личности в социуме.
3. Формирование навыков здорового образа жизни.
4. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хореографии

Метапредметные:

1. Гармоничное развитие учащегося.
2. Развитие физических качеств учащегося (осанки, выворотности, подъёма стопы, гибкости тела, прыгучести, силы, выносливости, ловкости).
3. Развитие координации (мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая).
4. Развитие пространственного мышления и воображения, эмоциональной и ассоциативной памяти, внимания.
5. Развитие творческого потенциала учащегося.
6. Развитие способности творческого выполнения практической деятельности.

Образовательные:

1. Обучение видеть, анализировать и исправлять ошибки в исполнении.
2. Обучение ансамблевому и индивидуальному исполнению.
3. Обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Обучение навыкам постановочной и концертной деятельности.

1.3 Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности (1 час).

Теория: знакомство с учащимися. Объяснение учащимся техники безопасности во время урока, в коридорах центра, как нужно себя вести во время концерта и за кулисами, во время чрезвычайных ситуациях(пожар, гололед, наводнение, сильный ветер).

Формы работы: беседа, объяснение, анализ и обсуждение.

Формы контроля: опрос.

Тема 2. Общие сведения о хореографии и эстрадном танце (2 часа).

Теория: рассказ учащимся что такое хореография, когда она возникла, что такое эстрадный танец, история его возникновения.

Формы работы: рассказ, беседа, обсуждение.

Формы контроля: опрос.

Тема 3. Музыкально - ритмические упражнения (19 часов)

Практика: разучивание виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, маршевый шаг, галоп, подскок, легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег "лошадки". Движения в характере и темпе музыки (быстро- медленно громко - тихо, весело - грустно).

Различные построения и перестроения: колонна, круг, диагональ, змейка, квадрат, воротца, звездочка, перестроение из колонны в две колонны, из круга в линию, из круга в два круга. Различные ритмические выстукивания, хлопковые комбинации.

Формы работы: игровые приемы, наглядный показ, объяснение.

Формы контроля: самостоятельное исполнение.

Тема 4. Партерный экзерсис (22 часа)

Теория: основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке.

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц;

- упражнения на исправление осанки;

- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.;
- группировка, перекаты в группировки;
- стойка на лопатках с вытянутыми ногами;
- "колечко", "корзиночка";
- "мост" из положения лежа на спине;
- три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

Формы работы: объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация.

Формы контроля: соревнование - игра.

Тема 5. Элементы и комбинации эстрадного танца (34 часа)

Практика: постановка корпуса, различные перегибы, движения рук, повороты на двух ногах из 6 позиции ног, переходы, скрестные шаги, вращения. Танцевальные комбинации на основе выученных элементов.

Формы работы: объяснение, показ - демонстрация, наглядно - зрительный показ, хореографическая импровизация.

Формы контроля: творческая работа.

Тема 6. Разучивание и отработка эстрадного танца (34 часа).

Практика: на основе выученных танцевальных комбинаций разучиваем танец. После разводки танца идет отработка качественного его исполнения.

Формы работы: объяснение, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения танца.

Формы контроля: практический зачет.

Тема 7. Элементы современного танца (джаз - модерн) (10 часов).

Теория: история возникновения современного танца, направления в современном танце и что такое модерн.

Практика: основные позиции ног: вторая параллель, перпендикуляр, позиции рук: подготовительное положение, первая позиция, jetk позиция(руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса). Contraction и release, roll down и roll up, flat back вперед из положения стоя, вращения по диагонали, махи ногами по диагонали.

Форма работы: объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: опрос.

Тема 8. Повторение пройденного материала (3 часа).

Практика: музыкально - ритмические упражнения, упражнения партерного экзерсиса, танцевальные композиции, подготовка к контрольному уроку.

Формы работы: показ движения лучшим исполнителем—учащимся, комментарий педагога по ходу исполнения, анализ и обсуждение.

Формы контроля: зачет.

Контрольный урок - отчетный концерт всего ансамбля в конце учебного года.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов			Ожидаемые результаты
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Правила техники безопасности.	1	1	-	<p>Учащиеся <i>знают</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные хореографические понятия: танец, подскоки, галоп, пружинка, танцевальный бег, марш. - музыкальный размер: вальс, полька, марш; - приемы взаимодействия с партнером
2.	Общие сведения о хореографии, эстрадном танце.	2	2	-	
3.	Музыкально - ритмические упражнения	19	1	18	
4.	Партерный экзерсис	22	1	21	
5.	Партерная гимнастика и основные элементы акробатики.	34	1	33	
6.	Контрольный урок	1	-	1	

7.	Элементы и комбинации эстрадного танца	34	1	34	<p>Учащиеся умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно координировать движения и ориентироваться в пространстве; • быстро усваивать материал; • усваивать начальные навыки; • исполнять простейшие танцевальные комбинации, простейшие танцы. • качественно выступать на сцене.
8.	Разучивание и отработка эстрадного танца	34	-	34	
9.	Элементы современного танца (джаз - модерн).	20	0	20	
10.	Повторение пройденного материала	3	-	3	
11.	Контрольный урок	1	-	1	
ИТОГО:		171	7	164	