

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Рассмотрено  
на заседании НМС гимназии,  
протокол № 1  
от «31» 08 2021г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Гимназия»  
городского округа г. Урюпинск  
И.А.Воронина  
\_\_\_\_\_ 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ШКОЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 15 – 17 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

СОСТАВИТЕЛЬ:

КЛЕОПИНА НАДЕЖДА ИВАНОВНА,  
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УРЮПИНСК, 2021

## **Пояснительная записка**

Программа по хореографии для учащихся разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки России от 5 марта 2004г. №1089 «Об утверждении компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 (приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2011 №1994);

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189.

Танец - форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения.

**Объем часов:** 2 часа в неделю, всего в год 68 ч.

**Цель программы:** формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

**Задачи:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бального танцев, воспитать культуру движения.

**Тематический план для 10-11 классов**

Наименование разделов и тем	Обеспечение образовательного процесса	Общие учебные умения, навыки способы деятельности
<b>Раздел I: Азбука классического танца (10 ч.)</b>		
1. Поклон в гусарском стиле Маршировка по залу. 2. Коллективно-порядковые упражнения. Позиции ног. 3. Коллективно-порядковые упражнения. Позиции рук. 4. Движения классического танца. Деми-плие в композиции. 5. Движения классического танца. «Батман-тандю» вперед, в сторону, назад в композиции. 6. Движения «ронд де жамб партер» в композиции. 7. Движение «Релеве» в композиции. 8. Танцевальная комбинация из прыжков. 9. Бег, подскоки, галоп в танцевальной композиции.	Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.	<b>Распределять</b> работу при совместной деятельности. <b>Организовывать</b> работу в группе. <b>Исполнять</b> различные по характеру танцевальные произведения. <b>Разучивать</b> и <b>исполнять</b> образцы музыкально-танцевального творчества <b>Сравнивать</b> особенности исполняемых упражнений. <b>Анализировать</b> жанрово-стилистические особенности упражнений <b>Наблюдать</b> за процессом и результатом танцевального развития на основе сходства и различий.
<b>Раздел II: «Танцы народов мира. Элементы историко-бытового танца» (16ч.)</b>		

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание основного шага танца «Полонез».</li> <li>2. Разучивание положения в паре рук танца «Полонез»</li> <li>3. Разучивание первой фигуры танца «Полонез»</li> <li>4. Разучивание второй фигуры танца «Полонез»</li> <li>5. Разучивание третьей фигуры танца «Полонез»</li> <li>6. Разучивание танца «Полонез»</li> <li>7. Репетиционная работа.</li> </ol>	<p>Изучение ритмически простых линейных и парных танцев.</p> <p>Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий.</p> <p>Ознакомление с наиболее типичными формами исторического танца данной эпохи, его элементами и манерой исполнения.</p>	<p><b>Распределять</b> работу при совместной деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> работу в группе.</p> <p><b>Исполнять</b> различные по характеру танцевальные произведения.</p> <p><b>Наблюдать и оценивать</b> интонационное богатство танцевального мира.</p>
--	--	--

***Раздел III: «Элементы бального танца. Репетиционно-постановочная работа» (16 ч.)***

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с движениями танца «Чарльстон».</li> <li>2. Разучивание основного шага танца «Чарльстон».</li> <li>3. Шаг вперед и назад.</li> <li>4. Шаг танца «Чарльстон» в повороте.</li> <li>5. Отработка основного шага «чарльстон».</li> <li>6. Положение рук в паре.</li> <li>7. Работа в паре над шагом «чарльстон».</li> <li>8. Разучивание танцевальной композиции «Чарльстон».</li> <li>9. Отработка танцевальной композиции.</li> <li>10. Репетиционная работа.</li> </ol>	<p>Ритмические упражнения и движения. Основные движения бального танца.</p> <p>Поклоны. Основные положения рук. Положение головы, корпуса. Учебная комбинация. Подготовка репертуара.</p>	<p><b>Осуществлять</b> коллективную танцевально-музыкальную деятельность (на основе музыкально-исполнительского замысла), корректировать собственное исполнение.</p> <p><b>Воспринимать</b> профессиональное и танцевальное творчество народов мира.</p> <p><b>Соотносить</b> интонационно-мелодические особенности танцевального творчества своего народа и народов других стран мира.</p>
---	---	---

***IV четверть: «Элементы современного танца» (26 ч.)***

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренаж современной пластики.</li> <li>2. Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса в стиле танца «хип-хоп».</li> <li>3. Отработка доступных элементов акробатики.</li> <li>4. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений в стиле танца «хип-хоп».</li> <li>5. Разучивание комбинаций в стиле танца «хип-хоп».</li> </ol>	<p>Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.</p>	<p><b>Сравнивать</b> полученные результаты с учебной задачей.</p> <p><b>Оценивать</b> свою деятельность и деятельность других.</p> <p><b>Ориентироваться</b> в движениях современного танца</p> <p><b>Наблюдать</b> за процессом и результатом танцевального развития на основе сходства и различий</p> <p><b>Исследовать:</b> определять</p>
--	--	---

6. Отработка исполнительского мастерства. 7. Работа над этюдом танца «хип-хоп». 8. Репетиционная работа		форму построения музыкального произведения. <b>Импровизировать:</b> создавать современные танцевальные композиции
---	--	--

### **Основное содержание программы**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие **разделы:**

- «Азбука классического танца» (*тренаж*)
- «Танцы народов мира. Историко-бытовой танец, бальный»
- «Современный танец»
- «Репетиционно-постановочная работа»

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел «Азбука классического танца»**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### **Раздел «Танцы народов мира. Историко-бытовой танец, бальный»**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- ритмические упражнения;
- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Современный танец».**

Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. Основопологающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

### **Раздел «Репетиционно-постановочная работа»**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу

«нравится» - «не нравится», «интересно - не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

### **Планируемые результаты**

#### **В конце года обучающиеся научатся:**

- движениям классического танца;
- движениям народных танцев;
- движениям историко-бытовых танцев;

#### **К концу года обучающиеся получают возможность научиться:**

- различать музыку различных танцев;
- исполнять движения классического, народного, современного танца;
- составлять простые композиции танца;
- анализировать изученные или просмотренные танцы.

### **Методическая литература**

1. «Хореография», рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, содержание которых соответствует ФГОС НОО.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
6. Скрипниченко Е.В. «Чудо-ритмика» программа по хореографии.