

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ «ЦО «Венда»
Протокол № 1 от 01.10.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы ЧОУ «ЦО «Венда»
И.Н. Лаврова
«01» октября 2019 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Хореография (общекультурное направление)

5-8 классы

срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Сазонова Е.В.,
педагог-хореограф

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Хореография» (студия танца для учащихся 5-8 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и основной образовательной программой ЧОУ «ЦО «Венда» на 2019-2020 учебный год.

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности определяет цели и задачи курса, место в учебном плане, особенности реализации, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Хореография» предназначена для обучающихся 5–8 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий (все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН¹, т.е. 35–40 мин.). Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10 человек. Реализация программы «Хореография» осуществляется в основном помещении ЧОУ «ЦО «Венда» в специально отведенном помещении.

Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Хореография»

Данная программа носит художественно-эстетическую направленность и относится к общекультурному направлению. Программа нацелена на формирование художественного и эстетического вкуса воспитанников. Программа курса по хореографии способствует популяризации хореографического искусства среди детей, учит детей красоте и выразительности движений, а также формирует фигуру, развивает физическую силу.

Данная программа разработана на основе методики обучения «Модерн-джаз танцу» по В.Никитину и «Афро -джазу» по Е. Шевцову.

Модерн-джаз танец – это своеобразный пласт в хореографическом искусстве, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Применение джазового танца в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино и шоу-бизнес. Модерн-джаз танец органически соединяет движения, характерные для танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд, являются джазовый танец и классический балет. Именно эта особенность позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для модерн-джаз танца.

¹ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

Настоящий курс «Хореография» с использованием методик обучения «Модерн-джаз танцу» по В.Никитину и «Афро -джазу» по Е. Шевцову содержит традиционный перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

Педагогическая целесообразность и актуальность настоящего курса «Хореография» проявляется в воспитании внимания, трудолюбия, собранности, дисциплинированности у детей. Благодаря систематическим занятиям хореографией воспитанники приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Новизна программы в том, что наряду с традиционными методами и средствами обучения танцевальному искусству на занятиях используются специальные упражнения, развивающие эмоциональность и артистизм, творческую активность, а также общеукрепляющие упражнения, развивающие физически и влияющие на формирование хорошей осанки.

Отличительной особенностью программы является то, что на занятиях используются основные движения джаз-модерн танца, что позволяет развить координацию движений, развить и укрепить мышцы тела, сформировать хорошую осанку, выработать технику исполнения танцевальных движений.

Цель программы – воспитание пластической культуры учащихся.

Исходя из данной цели, можно поставить следующие задачи.

- 1) обучение основным элементам классического и модерн-джаз танца,
- 2) формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни
- 3) развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

Место курса «Хореография» в учебном плане ЧОУ «ЦО «Венда» определено в 5-8 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
5	0,5	17
6	0,5	17
7	0,5	17
8	0.5	17
Итого:		68

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 5-8 класса и рассчитана на 4 года обучения – 17 часов в год (0,5 часа в неделю). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек.

Основные формы организации занятий: занятие-игра, репетиции, концерты, конкурсы, праздники, фестивали.

Планируемые результаты освоения программы курса

Ученики должны знать:

- элементы модерн-джаз танца

Ученики должны уметь:

- двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве,
- исполнять несложные танцевальные этюды, комбинации и композиции.

Ученики должны владеть:

- специальной терминологией, обозначающей те или иные движения.

Содержание

Первый год обучения (5-6 класс)

Тема I. Вводное занятие (1 час)

Форма для занятий модерн и джаз танцем. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема II. Культура сценического облика (1 час)

Беседа «Гигиена в жизни и на сцене». Беседа о современных стилях и направлениях.

Тема III. Основы джаз-модерн танца (2 часа)

Теория: Краткая история возникновения модерн-джаз танца. Отличительные особенности джаз-модерн танца и классического танца. Техники модерн-джаз танца.

1.Разминка (3 часа)

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз;
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»);
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90⁰ (влево и вправо);
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90⁰ с наклоном по диагонали.

2.Изоляция (3 часа)

Теория: Понятия – *sundari* (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперед-назад), аут.

Практика:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локкомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

3. Упражнения для позвоночника (3 часа)

Теория: Понятия – contraction (сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника), release (расширение объема корпуса, которое происходит на вдохе), high release, tilt (угол, поза, при кот. Торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения)

Практика:

- наклоны торса (во все стороны);
- твист торса;
- «спирали»;
- Contraction.

4. Кросс. Передвижение в пространстве (2 часа)

Теория: Flat step, catch step, jump, leap, hop.

Практика:

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную;
- шаги: Flat step; Catch step.

5. Партерный экзерсис (2 часа)

Теория: Понятия - flex, point, contraction, release.

Практика:

- Проработка на полу положений ног – flex, point;
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца;
- Изолированная работа мышц в положении лежа;
- Изолированная работа мышц в положении сидя;
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

6. Комбинации (6 часов)

Исполнение комбинаций на основе изученных элементов модерн-джаз танца.

IV. Постановочная работа (10 часов)

V. Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт.

Второй год обучения (7-8 класс)

Тема I. Вводное занятие (1 час)

Форма для занятий модерн и джаз танцем. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема II. Культура сценического облика (1 час)

Беседа «Гигиена в жизни и на сцене». Беседа о современных стилях и направлениях.

Тема III. Основы джаз-модерн танца (1 час)

Теория: Краткая история возникновения модерн-джаз танца. Отличительные особенности джаз-модерн танца и классического танца. Техники модерн-джаз танца.

1.Разминка (4 часа)

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз;
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»);
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90^0 (влево и вправо);
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90^0 с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.

2.Изоляция (3 часа)

Теория: Понятия – *sundari* (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперед-назад), *аут*

Практика:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; *hip lift*;

- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- голова: крест; квадрат; полукруг; sundarī вперед-назад-вправо-влево;
- плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги;
- грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх;
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift;
- руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

3. Упражнения для позвоночника (2 часа)

Теория: Понятия – contraction (сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника), release (расширение объема корпуса, которое происходит на вдохе), high release, tilt (угол, поза, при кот. Торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения)

Практика:

- наклоны торса (во все стороны);
- твист торса;
- «спирали»;
- Contraction;
- Release;
- high release;
- tilt.

4. Кросс. Передвижение в пространстве (4 часа)

Теория: Flat step, catch step, jump, leap, hop.

Практика:

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную;
- шаги: Flat step; Catch step;
- прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну;
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

5. Партерный экзерсис (1 час)

Теория: Понятия - flex, point, contraction, release.

Практика:

- Проработка на полу положений ног – flex, point;
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца;
- Изолированная работа мышц в положении лежа;
- Изолированная работа мышц в положении сидя;

- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;
- По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот;
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- Выходы на маленькие мостики;
- Упражнения stretch-характера в положении лежа;
- Упражнения stretch-характера в положении сидя;
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

6. Комбинации (6 часов)

Исполнение комбинаций на основе изученных элементов модерн-джаз танца.

IV. Постановочная работа (10 часов)

V. Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт.

Тематическое планирование для групп первого и второго года обучения

№	Темы	Количество часов			
		Первый год 5 – 6 класс		Второй год 7- 8 класс	
I	Вводное занятие.	1		1	
II	Культура сценического облика	1		1	
III	Основы джаз-модерн танца	2		1	
1.	Разминка	3		4	
2.	Изоляция	3		3	
3.	Упражнения для позвоночника	3		2	
4.	Кросс. Передвижение в пространстве	2		4	
5.	Партерный экзерсис	2		1	
6.	Комбинации	6		6	
IV	Постановочная работа	10		10	
V	Итоговое занятие	1		1	
	Всего:	17	17	17	17
		34		34	
	ИТОГО:	68			

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме концерта.

Оценивание результатов: безотметочное.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном хореографическом зале.

На занятиях используются:

- гимнастические коврики
- магнитофон
- реквизит к танцам

Учебно-методическая литература для учителя:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240с.
9. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов/ [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :