

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации МО «Зеленоградский**

**муниципальный округ Калининградской области»**

**МАОУ СОШ п. Романово**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета  
МАОУ СОШ п.  
Романово

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ п.  
Романово

Анисимова С.В.

Приказ от «01» сентября 2023 г.  
№239

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Хореография»**

для обучающихся 5-8 классов

Романово, 2023

## Пояснительная записка

Программа «Хореография» предназначена для обучающихся средней школы и рассчитана на 4 года обучения (5-8 классов) в режиме учебных занятий.

Уроки ритмики-хореографии являются фундаментом обучения для всего комплекса хореографических дисциплин.

В процессе обще учебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Занятия ритмикой – хореографией решает задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Цель:** обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

### **Задачи:**

- организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
- обучение основам хореографического искусства;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
- развитие коммуникативных качеств обучающихся;
- воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

В программу по ритмике-хореографии введены элементы детского игрового стрейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по

хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому уроку ритмики - хореографии предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

Урок по ритмике-хореографии должны проходить с учетом следующих требований:

1) первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока;

2) второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться;

3) последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр – строится с введением танцевальных движений.

### **Специфика построения урока ритмики – хореографии**

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

**Классический танец** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

**Современный танец** и музыка, благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки хореографии, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

**Бальные танцы** являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «Хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая

последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий уроки ритмики-хореографии теряют смысл в дальнейшем достижении результатов.

Программа рассчитана на 4 года обучения и намечает тот максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических возможностей учащихся.

Программа составлена согласно учебному плану. Контрольные уроки проводятся по четвертям по билетам (практика) и в конце каждого года обучения тестирование с использованием ИКТ (теория).

### **Разделы программы:**

1. Музыкально-ритмическая деятельность
2. Основы классического танца
3. Современный танец
4. Основы Break Dance
5. Джаз-танец
6. Основы бального танца
7. Элементы Черлидинга
8. Постановочная работа (ансамбль)

### **Основное содержание программы**

#### Музыкально-ритмическая деятельность

Раздел, изучаемый на первом и втором годах обучения. Он включает в себя упражнения, развивающие в детях не только общую музыкальность, но и отдельно: развитие чувства музыкального ритма, темпа, метра, размера. На занятиях музыкально-ритмической деятельностью воспитанники танцевального коллектива приобретают навыки определения характера музыкальных композиций, учатся описать словами услышанное и пробуют применить в танце предложенные ритмические рисунки.

#### Основы классического танца

Раздел, изучаемый с первого по четвертый года обучения. Предлагается материал, богатый упражнениями на развитие природной выворотности ног, воспитание правильной осанки, постановку корпуса, растяжку мышечных связок и общее укрепление мышц рук, ног, спины. Также классический танец воспитывает чувство прекрасного, грацию, лёгкость, изящество, приобщает к высокой культуре и искусству. Именно поэтому его называют основой основ. Без занятий классическим танцем невозможно сформировать совершенное тело, прямую спину и наделить руки мягкостью и воздушностью.

### Современный танец

В данном случае это хип-хоп танец. Он является одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является и то, что они свободны в исполнении и не имеют правил и канонов. Поэтому их ещё называют уличными танцами. Отсюда и свобода творчества, импровизация и яркая эмоциональность.

### Основы Break Dance

Изучение данного раздела начинается со второго года обучения. Break Dance – это целая танцевальная культура, для которой характерны танцы под ломаный брейк-бит музыки с силовыми, волновыми и акробатическими элементами, где все тело танцора активно работает в 2-х плоскостях: в вертикальном положении и в горизонтальном, т.е. на полу. Это один из самых зрелищных и трудоемких танцев, но и самых захватывающих и интересных.

Школа танцев брейкинга отличается значительными физическими, силовыми, акробатическими нагрузками, а также развитием пластичности, выносливости и упражнениями на растяжку. К элементам верхнего брейка

относятся: модные волны руками и телом, аля «конвульсии», робот-стиль, пластика рук, головы, скольжения и многообразные резкие фиксы руками, прыжки и т.п. Нижний брейк – это акробатически-силовой вариант танца, где трюки выполняются на полу и включают активную работу спины, головы, рук и ног, различные фриззы, вращения и прыжки, зрелищные стильные элементы как геликоптер, мельница, паук, червяк, неваляшка, свеча и др. Все это исполняется под рэп, хип-хоп, фанк, поп музыку, содержащую характерный ломаный брейк-бит.

### Джаз-танец

Художественная особенность джаз танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джаз - прежде всего танец, где важнейшим элементом является форма. Но он невозможен без яркого выражения эмоций исполнителя на сцене, и эти явления в большей степени зависят от телесных ощущений танцовщика при исполнении заданной формы. Отличается джаз-танец от других направлений тем, что большинство движений исполняется по параллельным позициям, а движение по сценической площадке предполагает захват всего её возможного пространства.

### Основы бального танца

Бальные танцы во все времена считались изысканным занятием. Это невероятная зажигаемость и эмоциональность, зрелищность и романтичность, эффектность исполнения разнообразных сложных па. Бальный танец – это настоящий спектакль, который рассказывает о страсти, чувствах и взаимоотношениях. Это настоящее искусство, которое завораживает своей красотой, поэтому бальный танец всегда будет современен и актуален. В то же время это эстетичный и самый грациозный вид спорта, который требует немалых затрат энергии и сил. Танец, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела, неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное

содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

### Элементы Черлидинга

Черлидинг, как вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определённым правилам. В эту обязательную программу входят элементы акробатики и гимнастики, перестроения с танцевальными движениями, задорные кричалки и пирамиды, что отлично вырабатывает командный дух.

## **Первый год обучения**

(5 класс)

### **Основные задачи первого года обучения**

1. Постановка корпуса, ног, рук,
2. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
3. Изучение элементарных танцевальных движений и соединение их в комбинации;
4. Умение исполнять танцы построенные на приставных шагах (Блюз, Меренга, Вару-вару, Давай станцуем)

### **I четверть**

Общеукрепляющие упражнения. Элементарные движения современного танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям. Исполнение танцевальных комбинаций из проученных элементарных движений современного танца.

### **II четверть**

Элементарные движения современного танца на середине зала: «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, разучивание основной комбинации танца «Блюз».

### **III четверть**



Разучивание тренажа по современной хореографии: preparation; releves; demis, grands plies; упражнения для развития подвижности позвоночника roll down, roll up, flat back; battements tendus; battements tendus jetes; adagio - battements releves lents. Элементарные движения современной хореографии: двойной приставной шаг с kick, «шассе».

#### **IV четверть**

Танец «Блюз» в парах. «Шассе» в сторону с правой, левой ноги. Разучивание латиноамериканского танца «Меренга» по квадрату. Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.

### **Второй год обучения**

(6 класс)

#### **Основные задачи второго года обучения:**

1. Научить исполнять разминку и элементарные движения по точкам плана класса.
2. Развитие более сложной координации и ускорение темпа выполнение всех элементов урока.
3. Изучить особенности выполнения движений и комбинаций в кроссе.
4. Изучить тренаж второго года обучения.
5. Научить танцевать венский и фигурный вальс.

#### **I четверть**

Знакомство учащихся с точками плана класса. Разучивание разминки по точкам плана класса. Комбинации прыжков по точкам плана класса. Закрепление тренажа по современной хореографии. Кросс: танцевальный шаг, шаг - passe, шаг накрест по точкам плана класса, шаги по точкам плана класса, поворот на шагах по точкам плана класса. Комбинации из проученных элементов в кроссе.

#### **II четверть**

Разучивание тренажа по современной хореографии второго года обучения.

#### **III четверть**

История возникновения «Вальса». Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Поворот вальса вправо, влево на середине зала. Поворот вальса вправо, влево по квадрату. Поворот вальса в паре по кругу. «Венский вальс».

#### **IV четверть**

Балансе, комбинация балансе с поворотом вальса в сторону, комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу. Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. Променад, поворот под рукой. «Фигурный вальс».

### **Третий год обучения**

(7 класс)

#### **Основные задачи третьего года обучения**

1. Разучивание разминки с более сложными элементами по точкам плана класса.
2. Разучивание тренажа третьего года обучения.
3. Разучивание «Вальса – бостона», «Танго».
4. Исполнение движений в более быстром темпе.
5. Разучивание комбинаций в стиле RNB

#### **I четверть**

Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса. Разучивание тренажа по современной хореографии третьего года обучения.

#### **II четверть**

«Вальс – бостон». Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. «Вальс - бостон» по кругу в паре.

#### **III четверть**

RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.

#### **IV четверть**

«Танго». Основной шаг. Поступательный боковой шаг. КORTE. Правый поворот. Левый поворот с выходом в положение променада. Закрытый променад. Танцевальная композиция.

### **четвертый год обучения**

(8 класс)

#### **Основные задачи четвертого года обучения**

Разучивание разминки с более сложными элементами по точкам плана класса.

Повторение тренажа третьего года обучения.

Отработка элементов «Вальса – бостона», «Танго».

Исполнение движений в более быстром темпе.

Разучивание комбинаций в стиле RNB

#### **I четверть**

Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса. Разучивание тренажа по современной хореографии третьего года обучения.

#### **II четверть**

«Вальс – бостон». Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. «Вальс - бостон» по кругу в паре.

#### **III четверть**

RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.

#### **IV четверть**

«Танго». Основной шаг. Поступательный боковой шаг. КORTE. Правый поворот. Левый поворот с выходом в положение променада. Закрытый променад. Танцевальная композиция.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>класс</b>
----------	---------------------	--------------

		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие -организационная работа.</b>	1	1	1
<b>2</b>	<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</b>	2	2	2
<b>3</b>	<b>Беседы по хореографическому искусству</b>	1	1	1
<b>4</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	3	3	3
<b>5</b>	<b>Танец</b>			
	Историко-бытовые и бальные танцы:			
	Полонез.	4	4	4
	Полька – знакомств.	5		2
	Русский лирический.	6	7	5
	Сударушка.		2	2
	Фигурный вальс.	5	7	6
	Падеграс.	2	3	4
	Кадриль.	4	4	4
<b>6</b>	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## **Обеспечение программы**

### **Обеспечение**

1. Хорошо проветриваемый танцевальный зал не менее 50 кв.м.
2. Деревянные станки, укрепленные в стену или пол для занятий экзерсисом
3. Большие зеркала на стенах зала
4. Освещение лампами дневного света

### **Техническое и программное обеспечение**

1. Музыкальный центр
2. CD-диски для музыкального оформления творческих номеров
3. DVD с записью танцевально-ритмических номеров в качестве наглядного материала
4. Телевизор или проектор

### **Материальное обеспечение**

1. Тумба для хранения сменной обуви, формы
2. Специальные коврики для занятий на полу

### **Методическое обеспечение программы**

1. Литература, медиатека
2. Раздаточный материал: картинки, анкеты, карточки-задания

### 3. Видео-уроки и семинары

#### **Список используемой литературы**

1. Бурмистрова И., Силаева к. Школа танца для юных. - М: Изд-во Эксмо, 2003.-240 с.
2. Звёздочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов и средних учебных заведений искусств и культуры.- 2-е изд., испр.и перераб. -Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 410 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. СПб.: Издательство «Лань», 2000 – 192 с.
4. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House. Ростов н/Д: «Феникс», 2005, - 155 с.
5. Грачёва В.Н. Тело – зеркало нашей жизни. Телесно ориентированный тренинг. – СПб.: Речь, 2011. – 144 с.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004, - 352 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.
8. Прокопов К. Клубные танцы. – М.: АСТ: Хранитель, 2007. – 119 с.

#### **Медиаотека**

1. Фрагменты балетных спектаклей.
2. Семинары по детской хореографии в Томске и Новосибирске. Педагоги: Н.И. Бочкарёва и Т.А. Шатовкина.
3. Семинар по современной хореографии. Педагог: А. Балаш (г.Новосибирск).
4. Серия семинаров по джаз-танцу в Томске с 2006 по 2009 год. Группы уровня начинающих и продолжающих. Педагог: Л.С. Глухов (г.Новосибирск)
5. Broadway jazz. Tezoro prodaction.
6. Lyrical jazz. Tezoro prodaction.

7. Jay T Jenkins. Broadway jazz. Мастер-классы в г.Новосибирске. 2006 г.
8. Развитие чувства ритма у детей. Мастер-класс в рамках семинаров по хореографии в «Танц отеле» (г.Новосибирск).
9. Современный танец для детей. Новосибирск 2006 г.
- 10.Модерн-джаз. Мастер-класс в Новосибирске. Педагог: Марина Яцевич (New York).
- 11.Модерн-джаз. Мастер-класс в Новосибирске. Педагог: Е.Климкина.
- 12.Джаз для детей. Мастер-класс в Новосибирске. Педагог: Н.Каспарова (С-Петербург).
- 13.Джаз для детей 8-10 лет. Танц-отель. Новосибирск. Педагог: Т.Брызгалова.
- 14.Современный танец для детей. Мастер-класс в Новосибирске. ПедагогМ.Журавска.
15. Детский джаз. Танц-отель. Новосибирск 2004 г. Педагог: Ю.Шестакова.
- 16.Видеолекция по джазовому танцу от Э.Смирновой (г.Москва).
- 17.Нір-нор. Семинар в Новосибирске. Педагог: В.Клименко.
- 18.How to break dance. Video lessons.
- 19.RNB , MTV. Мастер-класс в Новосибирске. Педагог: К.Шуликова. 2007 г.
- 20.RNB , MTV для детей. Мастер-класс в Новосибирске. Педагог: А.Новикова. 2006
- 21.RNB. Семинар в Томске. Педагог: Ю.Масаева. 2006-2007 г.
- 22.Нір-нор. Серия мастер-классов по базе. Томск 2008-2009. Педагог: А.Новикова.
- 23.Видеоурок: Танцуем RNB. «Нірро club». Г. Москва.
- 24.Самоучитель по клубным танцам. ООО «Гурман-Медиа» 2008.

#### **Медиатека для детей**

1. Фильм-балет «Кармен-сюита» и телерассказ о балерине М.М. Плисецкой.
2. Серия семинаров по джаз-танцу в Томске с 2006 по 2009 год.

Группы уровня начинающих и продолжающих. Педагог: Л.С. Глухов  
(г.Новосибирск)

3. Танцевальный спектакль «Офелия» (современная хореография).  
Данс-М (г.Красноярск).

4. Документальный фильм по истории джазовой музыки.

5. AlvinAiley.

6. Marta Grahem. In performance.

7. How to break dance. Video lessons.

8. Hip-hop. Серия мастер-классов по базе. Томск 2008-2009. Педагог:  
А. Новикова