**Программа по хореографии для общеобразовательных школ**

**«Танец - Движение - Жизнь»**

**9-11 класс**

**Структура документа.**

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов (в модальности «не менее») по разделам курса; требования к уровню подготовки выпускников.

***Пояснительная записка***

**Общая характеристика учебного предмета**

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, повышает самооценку, придает уверенность в себе.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Исходя из этого, была составлена программа по предмету хореография на 5 лет обучения. Данная программа предназначена для учащихся 7-11 классов. Программа направлена на развитие у ребенка чувства ритма, умения слышать и понимать музыку и согласовывать с ней свои движения, умения различать характер музыки, изучить различные танцевальные направления. У ребенка развивается и тренируется мышечная сила корпуса и ног, пластика рук, происходит развитие общей физической подготовки, развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), все это формирует у ребенка правильную осанку (постановку корпуса).

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

В структуру программы включены элементы Танцевальной психотерапии. Что позволяет не только развивать учащихся в физическом и умственном плане, но и помочь им в разрешении личностных проблем.

*Танцевальная терапия* - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. *Танец* - это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе.

Таким образом, основной целью данной программы является:

***достижение внутренней и внешней гармонии***

***посредством танца.***

Задачи курса:

1. Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

4. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

5. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Психологические задачи:

* *сплочение коллективов;*
* *снять напряжение, избавиться от страха и усталости;*
* *помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным детям;*
* *повысить самооценку, обрести уверенность в себе.*

Курс содержит следующие разделы:

- теория и история хореографического искусства;

- теория классического танца;

- общеразвивающие упражнения (разминка);

- танцы народов мира и современная хореография;

- элементы танцевальной терапии.

Каждый урок делится на три основные части:

- разминочный блок (ритмические упражнения, развивающие слух, пространственное восприятие, формирующие правильную осанку и координацию движений),

- тематический блок (изучение теоретических моментов, базовых шагов и танцевальных элементов),

- блок релаксации (снятие эмоционального напряжения).

**Структура программы**

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Обучение хореографии в общеобразовательной школе целесообразно начинать с занятий по ритмике. Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Целесообразно занятия ритмикой проводить в начале урока весь учебный год и тем самым подготовить детей к урокам хореографии.

Данная программа может существовать при условии, что:

1. в содержании программы будут определены минимальный и оптимальный объём движений классического, народного, историко-бытового, современного и бального танцев, которые смогут усвоить школьники на протяжении пяти лет обучения;

2. включенные в программу упражнения классического танца создадут основу для физического, эмоционального, художественно-эстетического развития учащихся;

3. содержание программы, построенное по историческому принципу, поможет эмоционально-образному восприятию материала, изучаемого учащимися на разных уроках общеобразовательного цикла, и созданию на его основе структуры миропонимания;

4. изучение образцов историко-бытового танца обеспечит интеграцию хореографии с такими предметами, как: история, литература, мировая художественная культура;

5. освоение хореографического материала, включённого в программу, не потребует наличия у учащихся профессиональных данных при условии систематичности занятий.

Программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя элементы классического, народно-сценического, бального, историко-бытового, современного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета на этапе основного общего образования являются: познавательная деятельность – наблюдение (восприятие), моделирование художественно-творческого процесса др.; сравнение, сопоставление, классификация произведений музыкального искусства по одному или нескольким предложенным основаниям; поиск оригинальных решений и самостоятельное выполнение хореографических задач, участие в импровизационной деятельности. Информационно-коммуникативная деятельность: использование различных источников информации, дающих подробную информацию о искусстве танца. Рефлексивная деятельность: оценивание своих учебных достижений и эмоционального состояния; осознанное определение сферы своих хореографических интересов и возможностей; владение умениями и навыками хореографической деятельности и ее оценивание с точки зрения эстетических ценностей.

К концу обучения в основной школе учащиеся овладевают способами хореографической деятельности в индивидуальных и коллективных формах работы (танцевально-пластическое движение, импровизация, танец в паре), проявляют определенный уровень эрудиции, знают основные жанры народного, бального и современного танца.

**Тематическое планирование –**

**Для 9 класса, 35 часов**

(НОМЕР, ТЕМА)

1. Знакомство. Поклон. Постановка корпуса.
2. Движения разминки
3. Эстрадный танец. Соединение движений.
4. Исполнение движений Выученных ранее.
5. Основные танцевальные рисунки.
6. Разучивание основных шагов Исполнение по кругу, по диагонали
7. Движения по диагонали.
8. Образ в танце.
9. Игра на воображение.
10. Движения на координацию.
11. 8 танцевальных точек зала.
12. Русский народный танец. Основные положения рук, ног.
13. Переменный шаг, шаг с каблука.
14. «Ковырялка», «молоточки».
15. Дроби по 6 позиции на месте и в Продвижении.
16. Дробь с поворотом
17. «Хлопушки».
18. Эстрадный танец «падебуре». Разучивание движения.
19. Исполнение «падебуре» с руками.
20. Поворот.разучивание движения.
21. Исполнение поворота на месте и в Продвижении.
22. Партерная гимнастика.
23. Колесо, шпагаты.
24. Танец «джаз-модерн. Основные позиции рук и ног.
25. Прыжки на месте, в продвижении.
26. Повороты с уходом в партер.
27. Батманы на 45 и 90
28. Исполнение батманов.
29. Соединение бросков с поворотами.
30. Соединение бросков с прыжками.
31. Связка движений «джаз-модерна».
32. Исполнение соединенных движений.
33. Закрепление пройденного материала.
34. Повторение ранее изученного
35. Свободная тема

**Для 10 класса, 35 часов**

(НОМЕР, ТЕМА)

1. Знакомство. Поклон. Ритмические движения.
2. Движения на координацию.
3. Развитие образного мышления.
4. Современная хореография.
5. Связка из 4 движений.
6. Игра на сообразительность.
7. Ритмический рисунок.
8. Рисунок в танце.
9. Соединение движений на основе современного танца.
10. Исполнение выученного по линиям.
11. Партерная гимнастика
12. Классичесский танец. Основные позиции рук и ног.
13. Закрепление позиций классического танца.
14. Русский народный танец.
15. Позиции ног и рук народного русского танца.
16. Шаги русского народного танца.
17. Добавление рук к танцевальным шагам.
18. Разучивание движений русского танца.
19. Исполнение движений русского танца.
20. Самостоятельная работа на основе материала русского танца.
21. Танец «джаз - модерн». Основные позиции рук иног.
22. Движения «джаз-модерна» на середине. Особенности.
23. «Падебуре».Разучивание.
24. Исполнение «падебуре» на середине, по диагонали.
25. Добавление рук к «падебуре».
26. Прыжки на месте и в продвижении.
27. Прыжки с уходом в партер.
28. Соединение движений на основе танца «джаз-модерн»
29. Исполнение материала выученного ранее.
30. Соединение движений на основе современного танца
31. Образная хореография. Развитие воображения.
32. Закрепление пройденного материала.
33. Исполнение выученного материала под музыку. Учитывая особенности каждого танца.
34. Повторение ранее изученного материала.
35. Свободная тема.

**Для 11 класса, 35 часов**

(НОМЕР, ТЕМА)

**Теория и история хореографического искусства.**

1. Хореографическое искусство. Его роль и значение в развитии отечественной культуры.
2. Хореографическое искусство как часть культуры. Основные направления, цели и задачи хореографического творчества.
3. Понятие «костюм».
4. Стиль, стилизация и воплощение.
5. Деталь. Штрих. Маска. Историческая мода.
6. Сценическое оформление танца.
7. Выразительные средства художественной композиции.
8. Эмоциональный язык художественных средств.Пластика сценической композиции.
9. Создание художественной среды для танца, сценического костюма, простейших декораций, сценического освещения, реквизита и элементарных сценических эффектов.
10. Этапы воплощения. Материалы и технологии воплощения костюма.
11. Историческое развитие сценического оформления танцевальных произведений в России.

**Теория и основы классического танца.**

1. Правила исполнения и методика изучения движений классического танца во всех формах и комбинациях.
2. Терминология классического танца.
3. Движения в развитии — от простого к сложному.
4. Особенности мужского и женского класса.
5. Композиция урока классического танца.
6. Особенности урока для артистов.
7. Учебный и тренажный класс.
8. Особенности композиции различных форм дуэтного танца.

**Танцы народов мира и современная хореография.**

1. Историко-бытовой танец.Изучение танцевально-пластических стилей и хореографического языка раз-личных эпох. Исторический бальный танец (Средневековье, Возрождение, XVI-XIX вв.). Вальс, Полонез, Менуэт.
2. Поклоны, реверансы.
3. Дорожки шагов
4. Положение корпуса, рук в паре.Балансе.
5. Повороты под рукой партнера - девушкам.
6. Па вальса.

**Современный танец.**

1. Современный танец (танец модерн, джаз и др.) как особый вид пластиче-ского, хореографического языка.
2. Основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени).
3. Изучение базовых движений.
4. Сходство и различие с другими танцевальными техниками и стилями.
5. Изучение различных стилей и техник танца модерн.
6. Изучение различных стилей и техник танца джаз.
7. Изучение различных стилей и техник танца хип-хоп.
8. Изучение различных стилей и техник танца рок-н-ролл.
9. Изучение различных стилей и техник танца брейк-данс.
10. Свободная тема.

**Ожидаемые результаты по программе:**

**1 год обучения**

- свободно двигаются под музыку, соединяя сложные движения, координированы;

- знают танцевальные рисунки, ориентируются в пространстве;

- знают основы классического танца, русского сценического, современного.

-исполняют танцевальные этюды различных направлений в хореографии.

**2 год обучения**

- раскрепощены, артистичны;

- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений;

- знают основы классического, русского сценического, современного танцев, их особенности, манеру исполнения;

- свободно исполняют танцевальные композиции.

**3 год обучения**

Требования к уровню подготовки выпускников:

**Знать/понимать**

- основные теоретические аспекты пройденного материала;

- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца.

- основы правильного дыхания при движении;

- хореографическую нумерацию точек класса;

- основные направления движения;

- что любое танцевальное движение исполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки

**Уметь**

- использовать пространство класса относительно зрителя;

- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;

- распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);

- импровизировать под любую незнакомую музыку.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- сохранения высокого уровня двигательной активности;

- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;

- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;

- сохранения положительного эмоционального состояния.

**Использованная литература**

1. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.
2. Климов А. Основы русского народного танцев. М.,1981.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.
4. Надежда Александровна Догорова: История и теория хореографического искусства ,Изд-во Мордовского ун-та, 2010
5. Барышникова Т. Азбука хореографии: Метод.указания. – СПб:РЕСПЕКС;, ЛЮКСИ.1996.
6. Бахруцшин Ю. А. История русского балета: Учеб. пособие для вузов и учи-лищ..:Просвещение,1977
7. Красовская В. Западноевропейский балетный театр:Очеркиистории;От истоков до середины 18 в.- М.,1983

**Доп лит-ра:**

1. Белова Е. Хореографические фантазии Дмитрия Брянцева. - М.:МарТ,1997.
2. Ваганова А. Основы классического танца: Учеб.пособие. – М.,Л: Искусство,
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец: Учеб. пособие для вузов; 2-е изд.,перераб. – М.:Искусство,1987.
4. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка; Учеб.пособие для вузов. – М:ВЛАДОС,2002.
5. Есаулов И. Г. Письма к Ж. Ж.Новерру: Введение в эстетику класс.хореографии. – Ижевск:МСА,2001.
6. Есаулов И. Г. Хореодраматургия: (Искусство балетмейстера). – Ижевск,2000.
7. Есаулов И. Г.Эстетика классической хореографии. – Ижевск.2001.
8. КостровицкаяВ.,Писарев А. Школа классического танца: Учебник для училищ и вузов. – 3- е изд.,испр. – Л.:Искусство,1986.
9. Современный бальный танец: Учеб. пособие для вузов /Под ред. В. М.Стриганова, В. И.Уральской. – М.:Просвещение,1978.
10. Театральная энциклопедия: Т.1 – 5. – М., 1961 – 1964.
11. Театр: Энциклопедия. – М.:Олма-Пресс, 2002.