

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 17
имени генерал — лейтенанта В.М. Баданова
города Димитровграда Ульяновской области»**

Рассмотрено
на заседании методического
совета
Протокол № _____
от «__» _____ 2024г.
_____ Е.Ю.Ледяева

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ С.И. Викторова
«__» _____ 2024г.

Утверждено
И.о директора МБОУ СШ № 17
_____ С.А. Бугрова
Приказ №294 от 29.08.2024г.

Рабочая программа

Наименование курса: Внеурочная деятельность «Хореография»

Класс: 5-7

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Бурьянова Наталья Юрьевна

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 часа.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Тема 1. Вводное занятие

Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, в Доме творчества, и общественных местах.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила дорожного движения.

Режим занятий. План работы на год.

Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви.

Тема 2. Основы партерной гимнастики на середине зала.

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Упражнения партерной гимнастики направлены на: укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика направлена развитие слуховых способностей детей. Задания и упражнения ритмической гимнастики помогают детям лучше понять музыку и строение музыкального произведения. На занятиях дети узнают основные ритмические термины, знакомятся с понятиями динамики.

Занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Упражнения для развития стоп, гибкости и выворотности.

Эти упражнения помогают развить природные данные детей. Комплекс данных упражнений помогает детям познакомиться со строением своего мышечного аппарата. Помогает узнать разные гимнастические упражнения. Комплекс таких упражнений помогает подготовить детей к занятиям классического танца. Развитие разных частей опорно – двигательного аппарата способствует качественному изучению дальнейшего предмета – «классический танец». Занятия на развитие природных данных так же

способствует развитию мышления у детей, способности анализировать и применять полученные знания.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения помогают детям быстрее подготовить свое тело к занятиям. Выбатывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

Практическая работа: *Ходьба*

(шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра; ***Бег:***
- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»; - галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.
- ***Упражнения для рук:***
- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад; - «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (*passé*) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Упражнения для стоп Лежа на

полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции); ***Сидя на коленях:***

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции); ***Стоя на полу по I прямой позиции:***

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги); - подъем (*relevé*) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Упражнения на развитие выворотности Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

«Лягушка»:

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;
- в) сидя на полу:

- с наклоном корпуса вперед. ***Упражнения на развитие гибкости Лежа на животе:***
- «колечко»;
- «корзиночка»; - «лодочка».

«Кошечка»; « Мостик» из положения: - лежа на спине.

Упражнения на развитие шага Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат». ***Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:***
- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами. ***Шпагаты:***
- прямой (поперечный); - с правой ноги, с левой ноги.

Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- подскоки на месте и с продвижением;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»); - прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота: - качать пресс корпусом, ногами; - сидя на полу, держать уголок.

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

Упражнения для развития равновесия (устойчивости) Упражнения для развития координации.

Тема 3. Элементы классического танца.

Классический танец дает основной фундамент знаний в изучении танцевального искусства. При регулярных занятиях у детей развиваются элементарные навыки координации движений, формируются технические приемы, приобретает хорошая танцевальная форма.

На начальном этапе изучения предмета нужно строго следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди и бедер. Обращать внимание на положение всей стопы в полной и неполной выворотности.

Практическая работа:

1. Основные позиции ног (I-ая, II-ая, III-я, VI-ая).
2. Основные позиции рук (подготовительная, I-ая, III-ая).
3. Releves по VI-ой или невыворотной I-ой позиции в сочетании с demi-plies
4. Трамплинные прыжки (развитие прыжка, ахилла).
5. «Поджатые» (развитие прыжка, ахилла).
6. Подскоки.
7. Хлопки в ладоши соло и в паре.
8. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
9. Ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (*retere*) по VI позиции;

Тема 4. Ритмические этюды.

Ритмические этюды содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности детей. Здесь используются

приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение.

Программой предусмотрены сюжетно - ролевые игры, подвижные этюды, общеразвивающие этюды, музыкально – ритмические игры, этюды на закрепление основных движений, этюды направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, этюды на развитие слуха, чувства ритма. Этюды могут быть включены как в занятия, так и в отчетные концерты, итоговые занятия.

Практическая работа

1. Творческая импровизация (развитие танцевальности, музыкальности)
2. Танцевальные движения - этюды на русском материале.
 1. Музыкальные размеры (2/4, 3/4)
 2. Ритмичные музыкальные темпы (медленно, быстро)
 3. Ориентация в пространстве, простейшие ритмические рисунки в хлопках, притопах, шагах.
 4. Динамика в музыке.
 5. Темпы в музыке.
 6. Строение музыкального произведения. 7. Ритм и длительности нот.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

Предметные:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

1. Развитие музыкальности

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений
— вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

2. Развитие двигательных качеств и умений

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные: ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег; прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);

- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных, ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения:

шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг.

3. Тематическое планирование, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные учебнометодические материалы
1.	Вводное занятие. Изучение основных позиций ног и рук	2	http://ru.wikipedia.org/ http://www.horeograf.com/
2.	Упражнения на формирование правильной осанки.	2	http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html http://horeograf.ucoz.ru/blog
3.	Ход лицом и спиной по диагонали, бег с подскоками.	2	http://www.balletmusic.ru/ https://baletnik.nethouse.ru/
4.	Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног	2	http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigipo-khoreografii-i-tantsam
5.	Подготовка к вращениям на месте. Движения на полу (кувырки, падения, перекаты).	2	https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D31%26v%3D3ILs_uu5arQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1586377753196000
6.	Упражнения для укрепления опорно- связочного аппарата тела.	2	https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D31%26v%3D3ILs_uu5arQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1586377753196000
7.	Разучивание танцевальных комбинаций на основе проученного материала на развитие координации и танцевальности	2	https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D31%26v%3D3ILs_uu5arQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1586377753196000
8.	Отработка движений в танцевальных комбинациях	2	
9.	Отработка отдельных движений.	2	
10.	Работа над танцевальностью, выразительностью.	2	
11.	Работа над техникой исполнения	2	

12.	Отработка всей комбинации.	2
13.	Работа над чистотой рисунка.	2
14.	Изучение позиций рук и ног в русском танце.	2

15.	Основные ходы в русском танце (шаг с носка, переменный ход, шаг с ударом, гармошка, танцевальный бег).	2
16.	Основные движения в русском танце (притоп, ковырялочка, припадания, повороты, хлопущки, дробные выстукивания).	2
17.	Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам, умение держать линию, колонну	2
18.	Работа над умением ориентироваться в пространстве: соблюдать интервалы, строить круг, соблюдать интервалы во время движения, знать своё место в зале.	2
19.	Упражнения на изоляцию головы, плеч. Музыкально ритмические игры	2
20.	Разучивание вальсовых шагов	2
21.	Разучивание танцевальной композиции	4
22.	Отработка отдельных движений.	2
23.	Работа над техникой исполнения.	2
24.	Изучение элементов и комбинаций массового танца.	4
25.	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты.	2
26.	Вальсовая дорожка	2
27.	Отработка движения «балансе» в сторону.	2

28.	Постановочно-репетиционная работа.	4
29.	Репетиционная работа	4
30.	Закрепление пройденного материала за год .	2

