

Управление образования администрации Каменского городского округа

«Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Каменская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Хореография»
духовно-нравственное направление
основное общее образование
5-9 классы

Каменский городской округ

2023-2024 г

1. Пояснительная записка

Учебный курс «Хореография» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

Задачи программы:

1. Ознакомление с различными направлениями танца;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа учебного курса «Хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика, приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности:

организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Учебный курс «Хореография» является одним из курсов внеурочной деятельности школьников. Его направление реализует общекультурное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-9 классов и составлена на 4 года обучения. Основной формой обучения является внеурочное занятие, которое проводится один раз в неделю по одному часу.

Объем учебного времени, предусмотренный планом внеурочной деятельности образовательного учреждения на реализацию курса внеурочной деятельности «Хореография»:

| Класс/количество часов | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 9 класс |
|------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Количество часов (общее на 4 года) | 136 | | | |
| Количество часов (на год) | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Недельная нагрузка | 1 | 1 | 1 | 1 |

Каждый год программа курса имеет свое название и содержание, соответствующее возрасту.

1. 5 класс. «Черлидинг».
2. 6 класс «Русско-народный сценический танец».
3. 7 класс. «Современный танец».
4. 9 класс. «Бальный танец».

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные навыки.

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:
- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- - являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- - сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- - работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- -умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Познавательные УУД:

- Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения посредством танцевальных движений под музыкальное сопровождение;
- умение танцевать в коллективе.
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Содержание программы курса внеурочной деятельности

Программа курс внеурочной деятельности состоит из 3-х разделов:

- теоретический раздел – формирует систему знаний об истории развития танцевального творчества различных эпох;
- практический раздел (практические занятия);
- контрольный раздел, цель которого – объективное выявление знаний и навыков учащихся по результатам их учебной и практической деятельности.

| Тема | Содержание курса |
|--|---|
| Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. | Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. |
| Программа «Чир». | Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. |
| Программа «Чир». | Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию |
| Программа «Данс» | Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. |
| Пирамиды. | Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид |
| Виды пируэтов. | Уровни сложности. Методика обучения пируэтам |
| Постановочная работа | Показательные выступления перед учащимися и их родителями. |
| Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения. | Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком. |
| Освоение приемов движения. | Ходы и основные движения: простой шаг, переменный ход, виды танцевального бега, виды проходов, боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»). |
| Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком, дробь с подскоком и переступанием. «Веребочка»: простая, с переступанием. «Моталочка». «Молоточки». «Ковырялочка». |
| Работа над музыкально-пространственными композициями. | Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки. |
| Творческие задания | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. |

| | |
|--|--|
| Постановочная работа | Показательные выступления перед учащимися и их родителями. |
| Знакомство с историей танца. «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец». Основные движения. | Просмотр видео. Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону. |
| Освоение приемов движения. | Теория движения в танце. Украинский народный танец: Медленный женский ход. Ход назад с остановкой на третьем шаге. «Веревочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением). Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед. Польский народный танец: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. "Ключ" - удар каблуками. |
| Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону. Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (рав balance). "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции. Основной ход мазурки (рав gala). Легкий бег (рав marche). |
| Творческие задания | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. |
| Постановочная работа | Показательные выступления перед учащимися и их родителями. |
| История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. | Просмотр видео. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса; 2. «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой; 1. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный |

| | |
|--|---|
| | <p>латиноамериканской музыке.</p> <p>Базовые движения рук и ног.</p> |
| <p>Общая физическая подготовка.</p> | <p>Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».</p> <p>Упражнения на растягивани: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо». Общая физическая подготовка Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, бег, прыжки, подвижные игры.</p> |
| <p>Освоение приемов движения в направлении хип хопа: «Old school», «Groovin», «House».</p> | <p>Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Изоляция»-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. 2. «Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой. 3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. 4. «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу. |
| <p>Творческие задания</p> | <p>Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.</p> |
| <p>Работа над музыкально - пространственными композициями</p> | <p>Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки</p> |
| <p>Постановочная работа</p> | <p>Показательные выступления перед учащимися и их родителями.</p> |
| <p>Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.</p> | <p>Просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение в изменении исполнения бальных танцев, их совершенствование. Коллективное прослушивание музыкальных произведений данной эпохи. Находить материал об изменении танцевального костюма.</p> <p>Ознакомление и изучение танцевальных движений в ансамбле, парах.</p> |

| | |
|---|--|
| Освоение приемов движения. | Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная. Деми плие, гранд плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жамб э тер (андеор, андедан.) Пор де бра. Прыжки (соте, эшафе) |
| Освоение основных движений и элементов танца. | Реверансы и поклоны. Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая. Изучение вальсового шага. |
| Творческие задания. | Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят. |
| Работа у станка | Партер |
| Постановочная работа | Парный танец Вальс на выпускной бал. |

Тематическое планирование 1 года обучения (5-ый класс) (Черлидинг)

| № | Наименование раздела/темы | теория | практика | Количество часов |
|---|---|--------|----------|------------------|
| 1 | Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Обучение Чир – прыжкам | | 5 | 5 |
| 3 | Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид | 1 | 5 | 6 |
| 5 | Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Постановочная работа | | 9 | 9 |
| | Итого | 5 | 29 | 34 |

**Тематическое планирование 2 года обучения (6-ый класс)
(русско-народный сценический танец)**

| № | Наименование раздела/темы | теория | практика | Количество часов |
|---|---|--------|----------|------------------|
| 1 | Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Освоение приемов движения. | | 5 | 5 |
| 3 | Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Работа над музыкально-пространственными композициями. | 1 | 5 | 6 |
| 5 | Творческие задания. | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Постановочная работа. | | 9 | 9 |
| | Итого | 5 | 29 | 34 |

Тематическое планирование 3 года обучения (7-ой класс) (современный танец)

| № | Наименование раздела/тема | теория | практика | Всего |
|---|--|--------|----------|-------|
| 1 | История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. | | 5 | 5 |
| 3 | Освоение приемов движения в направлениях хип хоп: «Old school», «Groovin», «House». | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Творческие задания | 1 | 5 | 6 |
| 5 | Работа над музыкально-пространственными композициями. | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Постановочная работа | | 9 | 9 |
| | Итого | 5 | 29 | 34 |

Тематическое планирование 4 года обучения (9-ый класс) (бальный танец)

| № | Наименование раздела/тема | Теория | практика | Всего |
|----|--|--------|----------|-------|
| 1. | Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс. | 1 | 1 | 2 |

| | | | | |
|----|---|---|----|----|
| 2. | Освоение приемов движения. | | 5 | 5 |
| 3. | Освоение основных движений и элементов танца. | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Творческие задания. | 1 | 5 | 6 |
| 5. | Работа у станка. | 1 | 5 | 6 |
| 6. | Постановочная работа | | 9 | 9 |
| | Итого | 5 | 29 | 34 |