

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
ГОО «Кадетская общеобразовательная школа-интернат Забайкальского края»

«УТВЕРЖДАЮ»

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

ГОО «Кадетская общеобразовательная школа-
интернат Забайкальского края»


Н.Г. Гапонов
Приказ № 22 от 31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Хореография»
на 2023-2024 уч. г.

г. Чита, 2023 г.

I. Содержание учебного предмета, курса.

Тема 1. Вводное занятие Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. 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 неотъемленной 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.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- научиться 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 танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые 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 задач.

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их; выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить

ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- находить и выделять необходимую информацию;
- формулировать учебную задачу;
- ориентироваться в способах решения задачи.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- подготавливать танцевальную импровизацию в паре или группе;
- инсценировать на заданную тему;
- уметь участвовать в танцевальных композициях.

Предметные результаты:

- 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.

III. Учебно-тематический план

Учитель: Днепровская Евгения Сергеевна

Количество часов: 306 часов, **в неделю:** 9 час

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов
1.	Раздел I Введение. Страна хореография	4
2.	Раздел II. Ритмика	56
3.	Раздел III. Бальный танец. Вальс	64

4.	Раздел IV. Современный танец	70
5.	Раздел V. Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца	42
6.	Раздел VI. Русский народный танец	54
7.	Раздел VII. Постановочные работы	16
	Итого:	306

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Ко лич ест во час ов	Теоретические навыки	Практические навыки	Дата	
					План	Факт
Раздел I Введение. Страна хореография (4 часа)						
1	Возникновение первого танца (фольклорный танец), исторический процесс развития хореографического искусства	2	Возникновение первого танца, исторический процесс развития хореографического искусства	В игровой форме, с музыкальным сопровождением исполнить танец дикарей	2	
2	Танцевальные направления	2	Фольклорный, классический, историко-бытовой, эстрадный танцы	В игровой форме исполнить тот или иной стиль. Игра «Замри»	2	
Раздел II. Ритмика (56 часов)						
3	Упражнения на координацию движений	16	Координирование движений с музыкой. Вступление и окончание музыкального произведения	Игровой тренинг	16	
4	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног	20	Развитие двигательных качеств	Музыкальная игра с прыжками, подбирать простые упражнения вместе с педагогом	20	
5.	Партерная гимнастика	20	Выполнение упражнений на полу	Коллективно исполнять упражнения «рыбка», «лодочка», «салют».	20	

			для растяжки и эластичности мышц живота, ног и спины	Придумать и показать свои упражнения		
Раздел III. Бальный танец. Вальс (64 часа)						
6.	История происхождения	2	Зародился в окрестностях Вены и альпийской области Австрии. Вальс танцевали в начале 17-го столетия	Рассказ о танце. Обсуждение, сравнение	2	
7.	Разновидности вальса	2	Венский вальс, фигурные вальсы, медленный вальс и др.	Прослушать музыкальное сопровождение разных видов вальса и указать каждый из них. Прохлопать ритм	2	
8.	Основной шаг. Квадрат	16	Музыкальный размер – три/четверти. С особым упором на первый такт.	Разучить основной шаг в медленном темпе на середине класса по кругу	16	
9.	До-за-до	16	Разворот с раскрытием друг от друга, выполняемый в два такта	Стараться двигаться изящно, пластично, используя навыки в классическом танце	16	
10.	Отрабатывание основной комбинации	16	Достижение более правильного исполнения, грациозности. Рассмотрение рисунков – круг, малый круг, звездочка	Повторяем ранее выученные движения подряд с использованием рисунков танца. Импровизируем с вращениями	16	
11.	Манера исполнения	12	Спокойная манера исполнения	Общаемся друг с другом, используя язык тела. Игра.	12	

			величественным положением танцующей пары большими плавными шагами, небольшими наклонами корпуса			
Раздел IV. Современный танец (70 часов)						
12.	Джаз-танец. Техника	14	Танец свободный, универсальный. Многие движения используются на полу. Повторение	Музыкально-тренировочные движения	14	
13.	Ролл ап, ролл даун (скручивание корпуса вниз, вверх). Положения корпуса	16	Не сгибая ног, наклон вперед, голова и руки опущены. И обратное движение до выпрямления корпуса, наклоны торса, изгибы торса, волна	Выполняем движения под музыку	16	
14.	Упражнения стрейч.-характера	14	Упражнения на растяжку	Разучиваем комплекс упражнений	14	
15.	Позиции рук, ног. Комбинация на деми плие (маленькое приседание)	14	Все упражнения основаны на полуплие, или сгибание коленей	Разучить и повторить за педагогом простую комбинацию на деми плие	14	
16.	Закрепление	12	Отработка навыков и умений	Игра-викторина «Угадай термин»	12	
Раздел V. Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца (42 часа)						
17.	Изучение батман тандю по VI позиции	14	Изучение хореографической азбуки. Правильное положение позиции	Тренировочные упражнения у опоры	14	

			ног, рук.			
18.	Выполнение батмантандю, батмантандю жете по I позиции	14	Изучение хореографической азбуки	Тренировочные упражнения у опоры	14	
19.	Прыжки в классическом танце, отработка комбинации прыжков	14	Аллегро, прыжок воздушный, стелящийся	Выполнять в разном темпе	14	
Раздел VI. Русский народный танец (54 часа)						
20.	Знакомство с позициями рук	12	Позиции на основе классического танца.	Повторить позиции классического танца и определить как выглядят народные позиции рук	12	
21.	Упражнения характерного экзерсиса	12	Освоение русского народного стиля. Простой переменный шаг	Просмотр видео мастер-класса по характерному экзерсису. Тренировка шагов	12	
22.	Разучивание танцевальной комбинации	12	Комбинация построена на движениях русских народных танцев	Разучить рисунок танца и выполнить комбинации под разный аккомпанемент по темпу	12	
23.	Отработка рисунков танца	12	Круг, ручеёк, змейка	Коллективно и в парах исполнить выразительно танец	12	
24.	Повторение пройденного	6	Повторение танцевального этюда самостоятельно	Коллективно исполнить танцевальный этюд качественно, с музыкальными акцентами	6	
Раздел VII. Постановочные работы (16 часов)						
25.	Повторение изученных комбинаций	8	Повторение	Коллективно исполнить танцевальный этюд качественно, с музыкальными акцентами	8	
26.	Репетиционные уроки	6	Отработка навыков и умений	Репетируем танец к выступлению	6	
27.	Зачет	2	Коллективное	Концерт	2	

			ИСПОЛНЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННЫХ ПОСТАНОВОК			
--	--	--	--	--	--	--

V. Программное и учебно-методическое обеспечение

Литература для учителя:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999
2. Васильева Т.К. «Секрет танца», М, 2003
3. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990
4. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями», М, 2009
5. Михайлова М.А. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Я-, 2004
6. Пасютинская В.Н. «Волшебный мир танца», М., 1997

Интернет – ресурсы

1. World Art - мировое искусство <http://www.world-art.ru>

Материально-техническое обеспечение:

1. Компьютер с выходом в Интернет
2. Аудио- и видеозаписи, презентации
3. Материал для изготовления реквизита и элементов костюмов;