Приложение №2

Содержательный раздел ООП ООО

# Рабочая программа внеурочной деятельности

# «Хореография»

(Проектно-исследовательская деятельность гуманитарной направленности. Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов МБОУ – СОШ №20 г. Орла)

Орел -2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография» разработана в соответствии с требованиями:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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:**

1. Ознакомление с различными направлениями танца;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;
4. Формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
5. Стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
6. Воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Срок реализации рабочей программы 4 года**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** 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 посредствам 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.

**Содержание курса «Хореография»**

1. **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.

2. **Программа «Данс»**

Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

3. **Постановочная работа**

Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

4. **Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.**

Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из сторон ы в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком.

5. **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 З-й свободной позици (рав balance). "Перебор" - 3 переступания на месте по l-й позиции. Основной ход мазурки (рав gala). Легкий бег (рав marche)

6. **Творческие задания**

Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. | 2 |
| 2 | Обучение Чир – прыжкам | 5 |
| 3 | Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности | 6 |
| 4 | Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид | 6 |
| 5 | Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам | 6 |
| 6 | Постановочная работа | 8 |
| | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения | 2 |
| 2 | Освоение приемов движения. | 5 |
| 3 | Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | 6 |
| 4 | Работа над музыкально- пространственными композициями. | 6 |
| 5 | Творческие задания. | 5 |
| 6 | Постановочная работа. | 9 |
| | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Знакомство с историей танца<br>«Украинский народный танец»,<br>«Молдавский народный танец»,<br>«Польский народный танец» | 4 |
| 2. | Освоение приемов движения. | 6 |
| 3. | Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | 8 |
| 4. | Творческие задания | 7 |
| 5. | Постановочная работа | 8 |
| | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**
**8 класс**

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во всего |
|---|---|---|
| 1 | История возникновения хип- хоп-аэробики, основные стили. | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств.<br>Упражнения на развитие выносливости. | 5 |
| 3 | Освоение приемов движения в направлениях хип хопа:<br>«Old school», «Groovin»,<br>«House». | 6 |
| 4 | Творческие задания | 5 |
| 5 | Работа над музыкально- пространственными композициями. | 6 |
| 6 | Постановочная работа | 9 |
| | Итого | 33 |

**Календарно-тематическое планирование**
**5 класс (1 час в неделю)- 33 часа**

| № п/п | Тема | Дата проведения занятия |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | Основные понятия: черлидинг, зал, акробатика, пируэты и т.д. | |
| 3 | Базовые положения кистей рр, основные И.п. | |
| 4 | Основные хлопки- клап, кэп. | |
| 5 | Базовые положения ног(вместе-врозь, скрестно) | |
| 6 | Выпады (вперед, назад, встороны) | |
| 7 | Стойки (на коленях, одном колене правом- левом) | |
| 8 | Кричалки (разучивание) | |
| 9 | Шпагаты, лип на месте. | |
| 10 | Полушпагаты, прыжки в движении | |
| 11 | Основные танцевальные шаги на месте. | |
| 12 | Основные танцевальные шаги – перестроения. | |
| 13 | Танцевальные связки с прыжками. | |
| 14 | Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов. | |
| 15 | Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов. | |
| 16 | Правила построения пирамид, виды (ознакомление) | |
| 17 | Пирамиды: работа в парах. | |
| 18 | Акробатические элементы в тройках. | |
| 19 | Составление пирамид в группах. | |
| 20 | Составление пирамид в группах. | |
| 21 | Воспроизведение пирамид под музыкальное | |

| | | |
|---|---|---|
| | сопровождение. | |
| 22 | Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых | |
| 23 | Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых элементов. | |
| 24 | Виды пируэтов, уровни сложности (ознакомление). | |
| 25 | Пируэт с поворотом на 180 градусов. | |
| 26 | Пируэт с поворотом на 360 градусов (вправо, влево) | |
| 27 | Пируэт на правой с поворотом на 720 градусов с приземлением на две ноги. | |
| 28 | Все виды пируэтов под музыкальное сопровождение. | |
| 29 | Пируэт на 360 градусов (повторение) | |
| 30 | Этюды. | |
| 31 | Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков. | |
| 32 | Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков. | |
| 33 | Повторение всех танцевальных композиций за год. | |

**Календарно-тематическое планирование**
**6 класс**

| № п/п | Тема | Дата проведения занятия |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения. | |
| 3 | Ходы и основные движения: виды проходок. | |
| 4 | Ходы и основные движения: простой шаг, | |
| 5 | Ходы и основные движения: переменный ход, | |
| 6 | Ходы и основные движения: виды танцевального бега, | |
| 7 | Ходы и основные движения: боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»). | |
| 8 | Освоение основных движений и элементов танца и пляски( основные понятия). | |
| 9 | Дроби: дробная дорожка. | |
| 10 | Дроби: дробь с подскоком. | |
| 11 | Дроби: дробь с подскоком и переступанием. | |
| 12 | Дроби: Веревочка»: простая, с переступанием. «Моталочка» | |
| 13 | «Моталочка».«Молоточки».«Ковырялочка». | |
| 14 | Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д. | |
| 15 | Понятие в выборе музыкальной композиции. | |
| 16 | Прослушивание различных композиций. | |
| 17 | Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений. | |
| 18 | Выбор композиций и подбор образа и роли в танце. | |
| 19 | Передача ритма музыки( виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. | |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | |
| 23 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение. | |
| 25 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | |
| 26 | Постановочная работа. Танец русский народный. | |
| 27 | Русский народный танец(отработка синхронности) | |
| 28 | Новогодний танец (постановка) | |
| 29 | Новогодний танец (отработка синхронности). | |
| 30 | Танец ко дню Победы (постановка). | |
| 31 | Танец ко дню Победы (постановка). | |
| 32 | Танец ко дню Победы (отработка синхронности). | |
| 33 | Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. | |

**Календарно-тематическое планирование**
**7 класс**

| № п/п | Тема | Дата проведения занятия |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | Основные понятия: танец, зал, хореография. | |
| 3 | Знакомство с историей танца «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец»,. Основные движения. | |
| 4 | Знакомство с историей танца: «Польский народный танец». Основные движения. | |
| 5 | Теория движения в танце. | |
| 6 | Украинский народный танец: Медленный женский ход. | |
| 7 | Ход назад с остановкой на третьем шаге. | |
| 8 | «Веревочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). | |
| 9 | Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах. | |
| 10 | Польский народный танец: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. | |
| 11 | Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). | |
| 12 | Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. | |
| 13 | Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). | |
| 14 | Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону. | |
| 15 | Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании (pas balance). | |

| | | |
|---|---|---|
| 16 | «Перебор» - 3 переступания на месте по l-й позиции. | |
| 17 | Основной ход мазурки (pas gala). | |
| 18 | Основной ход мазурки (pas gala)- повторение. Легкий бег (pas marche). | |
| 19 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | |
| 20 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | |
| 23 | Импровицация под муз сопровождение. | |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | |
| 25 | Импровизация под муз сопровождение в группах. | |
| 26 | Импровизация под муз сопровождение в группах(продолжение). | |
| 27 | Постановочная работа. Украинский народный танец. | |
| 28 | Украинский народный танец (отработка синхронности). | |
| 29 | Новогодний танец (постановка) | |
| 30 | Новогодний танец (отработка синхронности). | |
| 31 | Танец ко дню защитника Отечества. (постановка). | |
| 32 | Танец ко дню защитника Отечества. (постановка). | |
| 33 | Танец ко дню защитника Отечества. (отработка синхронности). | |

**Календароно-тематическое планирование**
**8 класс**

| № п/п | Тема | Дата проведения занятия |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. | |
| 3 | Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах. | |
| 4 | Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку. | |
| 5 | Упражнения на гибкость:<br>выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо». | |
| 6 | Упражнения на гибкость: «складочка»,<br>«бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик». | |
| 7 | Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д. | |
| 8 | Освоение приемов движения в направления хип хопа:<br>«Old school». | |
| | | |
| 9 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin», | |
| 10 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House». | |
| 11 | Направление «Old school», отработка синхронности | |
| 12 | Направление: «Groovin», отработка синхронности | |
| 13 | Направление: «House». отработка синхронности | |
| 14 | Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д. | |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | Понятие в выборе музыкальной композиции. | |
| 16 | Прослушивание различных композиций. | |
| 17 | Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений. | |
| 18 | Выбор композиций и подбор образа и роли в танце. | |
| 19 | Передача ритма музыки( виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. | |
| 20 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | |
| 23 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение. | |
| 25 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | |
| 26 | Постановочная работа. Танец в стиле R&B. | |
| 27 | Танец в стиле R&B. (отработка синхронности) | |
| 28 | Новогодний танец (постановка) | |
| 29 | Новогодний танец (отработка синхронности). | |
| 30 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | |
| 31 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | |
| 32 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности). | |
| 33 | Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. | |

**Календароно-тематическое планирование**
**9 класс**

| № п/п | Тема | Дата проведения занятия |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ | |
| 2 | История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. | |
| 3 | Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах. | |
| 4 | Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку. | |
| 5 | Упражнения на гибкость:<br>выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо». | |
| 6 | Упражнения на гибкость: «складочка»,<br>«бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик». | |
| 7 | Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д. | |
| 8 | Освоение приемов движения в направления хип хопа:<br>«Old school». | |
| | | |
| 9 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin», | |
| 10 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House». | |
| 11 | Направление «Old school», отработка синхронности | |
| 12 | Направление: «Groovin», отработка синхронности | |
| 13 | Направление: «House». отработка синхронности | |
| 14 | Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д. | |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | Понятие в выборе музыкальной композиции. | |
| 16 | Прослушивание различных композиций. | |
| 17 | Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений. | |
| 18 | Выбор композиций и подбор образа и роли в танце. | |
| 19 | Передача ритма музыки( виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. | |
| 20 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | |
| 23 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение. | |
| 25 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | |
| 26 | Постановочная работа. Танец в стиле R&B. | |
| 27 | Танец в стиле R&B. (отработка синхронности) | |
| 28 | Новогодний танец (постановка) | |
| 29 | Новогодний танец (отработка синхронности). | |
| 30 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | |
| 31 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | |
| 32 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности). | |
| 33 | Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. | |

**Литература**


1. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. – М., 1965.
2. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцевю – СПб., 1899.
3. Де-Колиньярю Практический самоучитель бальных танцев для обоего пола. – М., 1896.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии»,М, искусство 1999.
5. Васильева Т.К. «Секрет танца».
6. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
7. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями».
8. Костровицкая В. «Школа современного танца».
9. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».
10. 10.ЗахаровР. Беседы о танце. – М., 1937.