

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 45»**

Утверждено

Директор МБУ «Школа № 45» Е.Н.Ошкина

(Приказ от 01.09. 2022 г. №151/10-ОД)

Принято

Протокол педагогического совета

№ 12 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Хореография»

5-7 классы

Составитель:

учитель физической культуры

Лобанова Ксения Александровна

2022

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013);
4. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБУ «Школа № 45»

Современный этап развития государства и общества, характеризующийся значительными социально-экономическими преобразованиями, гуманизацией общественно-экономических отношений, выдвигает новые требования к системе отечественного образования и качеству подготовки выпускников. Вместе с тем важнейшими 3 задачами воспитания в условиях модернизации российского образования является формирование у школьников гражданской ответственности, правового самосознания, духовно-нравственных качеств личности, способности к

успешной адаптации к социально-экономическим условиям современного общества и самореализации на основе целостного представления о взаимосвязи процессов, происходящих в мире, стране, регионе.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Хореография» 5-6 классы составлена на основе программы «Хореография и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны" Хореография и танец".

Программа рассчитана на 3 года обучения: 102 часа, 1 час в неделю (34 часа в год).

1. Планируемые результаты

Занятия по хореографии тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается

пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой 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. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. 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.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развита чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видео материалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического, народного танцев. Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Положения ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук, ног. 2. Понятие о координации движений, о позиции и положении рук, ног. Классический танец. Понятие об экзерсисе. Положения ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ногой, с продвижением вперед, назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Практическая работа: освоение поз и движений классического танца. 3. Основы народного танца. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь, елочка. Работа над этюдами. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора, и о здоровом образе жизни. 4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага. Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. 5. Постановка танцев. Отработка номеров. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго. Подготовка танцевальных костюмов. Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора. 6. Отчетный концерт. Подготовка пригласительных билетов на отчетный концерт. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Разбор итогов отчетного концерта.

3. Содержание курса внеурочной деятельности - «Хореография». 1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видео материалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического, народного танцев. Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Положения ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа : освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук, ног. 2.Понятие о координации движений ,о позиции и положении рук, ног. Классический танец. Понятие об экзерсисе .Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах,на одной ноге, с переменной ног,с продвижением вперед,назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела,о темпераменте,о чувстве ритма,о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца. 3.Основы народного танца. Ходы русского танца: простой, переменный,с ударами ,дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед,в сторону, дробь, елочка. Работа над этюдами. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора,и о здоровом образе жизни. 4.Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки :сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса , бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага. Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. 5.Постановка танцев. Отработка номеров. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений ,исполнительского мастерства в ритме вальса,танго. Подготовка танцевальных костюмов. Практическая работа :освоение исполнительского мастерства танцора. 6.Отчетный концерт. Подготовка пригласительных билетов на отчетный концерт. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции .Разбор итогов отчетного концерта.

3.Тематическое планирование

5 класс

№	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

6 класс

№	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 хопа: «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