

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64 г. Пензы**

Принято
педагогическим советом
МБОУ СОШ №64 г.Пензы

Протокол №9
От 30.08.2023

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ №64 г.Пензы

О.И.Чуб
Приказ №100 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Хореография»**

г. Пенза 2023 год

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Скромностью, вежливостью, чувством меры обладает не каждый взрослый человек. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека. С помощью танца, мы можем обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть ребенку его творческий потенциал и нравственные возможности личности.

Личностные результаты

- развитие двигательной активности;
- развитие танцевальных навыков;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

- использование речи для регуляции своего действия;
- работать в группе;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- работа с разными источниками информации.

Предметные результаты

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория (час)	Практика (час)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,5	0,5
2.	Азбука музыкального движения.	18	3	15
3.	Элементы классического танца.	16	4	12
4.	Детский игровой стрейчинг.	22	3	19
5.	Специальная танцевально - художественная работа.	8	1	7
6.	Специальная танцевально - художественная работа. Репетиционная работа.	7	2	5
	Итого.	72	13,5	58,5

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория (час)	Практика (час)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,5	0,5
2.	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	19	2	17
3.	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	12	1	11
4.	Основные движения.	22	1	21
5.	Импровизация движений на	18	1,5	16,5

	музыкальные темы.			
	Итого.	72	6	66

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория (час)	Практика (час)
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5
3.	Азбука музыкального движения	18	2	16
4.	Элементы классического танца	19	1	18
5.	Элементы эстрадного танца	20	1	19
6.	Постановка танцевальных композиций.	14	2	12
	Итого	72	6,5	65,5

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности:

Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии.
 Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Азбука музыкального движения:

1. Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево)
2. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации.
3. Танцевальные рисунки: прямая линия, колонна, диагональ, круг, полукруг

4. Перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка.
5. Танцевальные шаги (с носка на пятку , с пятки на носок, бег на полупальцах.)
6. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля) .
7. Основные движения под музыку

Элементы классического танца:

1. Разминка у станка
2. aplomb - искусное удерживание в равновесии танцующих во время пируэтов, поднимания на носки, бросков и т.д.
3. Позиции ног - I, II, III.
4. Позиции рук - подготовительная I, II, III (разучивается на середине, при неполной выворотности ног).
5. Releve – поднятие на полупальцы. Изучается лицом к станку
6. demi plie по I позиции - полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу. grand plie по I позиции - глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола. Изучается лицом к станку
7. battement tendu по I позиции - отведение и приведение ноги по полу с постепенным вытягиванием пальцев и подъема. Нога попеременно отводится назад, в сторону или вперед. изучается лицом к станку
8. port de bras - перегибы корпуса. Изучается лицом к станку

Учебно-тренировочная работа. Детский игровой стрейчинг:

1. Этюды на середине: «Петушки и курочки», «Воротики», «Старенькая бабушка», «Зайчик», «Мячики», «Ковбой» и другие упражнения.
2. Этюды в портере : «Лодка», «Мостик», «Дерево осенью», «Угольки», «Лягушечка», «Карандаш», «Каратист», «Клеопатра» и другие.
3. Танцевальный бег, подскоки, марш, прыжки.

4. Упражнения на отдых.

5. Растяжка.

Специальная танцевально -художественная работа.

Разучивание танцевальных комбинаций

Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа:

Отработка изученного материала

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности:

Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика:

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4.
2. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
3. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.
6. Передача в движении шагом различного характера и темпа музыки.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений:

1. Знакомство с понятием «танцевальные точки». Ориентация по точкам в зале. Повороты по точкам во время движения.
2. Ходьба друг за другом с последующим перестроением в колонну, шеренгу. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре.

Основные движения:

1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Упражнения для укрепления мышц стоп.
2. Основные положения корпуса, головы.
3. «Пружинака» и её применение в танцевальных движениях.
4. «Противоход» - движение разноименных частей тела. Применение элемента в танцевальных движениях.

Импровизация движений на музыкальные темы:

1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
2. Определение сильных и слабых долей такта. Простейшие подражательные движения под музыку.
3. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.
4. Танцевальная импровизация: изоляция, танец – образ, упражнение «зеркало», импульсы, игры на импровизацию.

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие. Техника безопасности:

Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Азбука музыкального движения:

1. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение».

2. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

3. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Элементы классического танца:

1. Растяжка в игровой форме.

2. Постановка корпуса (держась за станок одной рукой).

3. Позиции ног - IV, V. Позиции рук - подготовительная I, II, III (разучивается держась одной рукой, стоя боком к станку).

4. *demi plie*, *grand plie* - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 2, 3-й позициям.

5. *battement tendu*, *battement tendu jete* - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 3-й позиции)

6. *demi rond de jambe par terre*, - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад.

7. *port de bras* (держась за станок одной рукой).

Элементы эстрадного танца.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.

2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.

3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.

4. Элементы пластики рук и корпуса.

Постановка танцевальных композиций.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.

2. Соединение разученных частей в танец.

3. Отработка движений.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Маршировка в темпе и ритме музыки	2
3.	Упражнения на выработку осанки	2
4.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия	2
5.	Упражнения на координацию	2
6.	Танцевальные рисунки	2
7.	Перестроения	2
8.	Танцевальные шаги	2
9.	Танцевальные шаги в образах	2
10.	Основные движения под музыку	2
11.	Разминка у станка	2
12.	aplomb	2
13.	Позиции ног и рук	2
14.	releve	2
15.	demi plie, grand plie	3
16.	battement tendu	3
17.	port de bras	2
18.	Этюды на середине	4
19.	Растяжка	2
20.	Этюды в портере	4
21.	Растяжка	2
22.	Танцевальный бег, подскоки, марш, прыжки	4
23.	Растяжка	2
24.	Упражнения на отдых	4
25.	Разучивание танцевальных комбинаций	8
26.	Отработка танцевальных комбинаций	7
	Итого	72ч.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1

2.	Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4.	2
3.	Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.	3
4.	Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.	4
5.	Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку..	2
6.	Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.	4
7.	Передача в движении шагом различного характера и темпа музыки	4
8.	Знакомство с понятием «танцевальные точки».	1
9.	Ориентация по точкам в зале.	3
10.	Повороты по точкам во время движения.	4
11.	Перестроения.	4
12.	Упражнения на выработку осанки	3
13.	Упражнения на развитие ловкости	2
14.	Упражнения на развитие равновесия	2
15.	Упражнения на развитие координации	3
16.	Упражнения для укрепления мышц стоп	2
18.	Основные положения корпуса, головы	2
19.	«Пружинака» и её применение	4
20.	«Противоход» и его применение.	4
21.	Свободное движение под музыку	2
22.	Определение сильных и слабых долей такта	2
23.	Простейшие подражательные движения под музыку	2
24.	Движения разного характера и темпа	4
25.	Изоляция	2
26.	Танец- образ	2
27.	Упражнение «зеркало»	2
29.	Игры на импровизацию	2

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
2.	Ритмичность	2
3.	Освоение понятия «мелодия и движение»	2
4.	Темп	2
5.	Музыкальные размеры 4/4, 2/4,3/4	2

26.	Контрастная музыка	2
7.	Перестроения из одних рисунков в другие	2
8.	Логика поворота	2
9.	Соотношение пространственных построений с музыкой	2
10.	Музыкально-пространственные упражнения	2
11.	Растяжка в игровой форме	3
12.	Позиции и положение ног и рук	1
13.	Постановка корпуса	1
14.	demi plie , grand plie	2
15.	battement tendu	3
16.	battement tendu jete	3
17.	demi rond de jambe par terre	4
18.	port de bras	2
19.	Разбор и разучивание танцевальных элементов	4
20.	Основные танцевальные движения	4
21.	Сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками.	4
22.	Сочетания разученных и отработанных движений с поворотами, прыжками	4
23.	Элементы пластики рук и корпуса	4
24.	Постановочная работа	8
25.	Отработка движений	6

Учебно-методическое обеспечение.

1. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство.: 2018.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение.: 2016.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
5. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2004г.
6. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л.. 1980г.
7. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
9. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.
10. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
11. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
12. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
13. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
14. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство.: 2017.