

**МБОУ «Коношская ОШ»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО классных  
руководителей,  
протокол  
от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ  
«Коношская ОШ»  
от 30.09.2023 г. №101/4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**«Хореография»**

(название рабочей программы)

---

для обучающихся 7-9 классов

**п. Мирный, 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного и классического танца, творчества и охрану здоровья учащихся.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Программа модифицированная, имеет общекультурное направление.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

Стратегической **целью** программы является:

- формирование целостной, духовно- нравственной, гармонично развитой личности;
- способствовать формированию танцевально-ритмических умений и навыков, художественно-эстетических способностей обучающихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

**1. Обучающие задачи** заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

**2. Воспитательные задачи** направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

**3. Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.

Центральным направлением реализации данной программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования является духовно-нравственное развитие личности. Преобладающим видом хореографической деятельности в рамках

реализации программы является проблемно-ценностное общение. Занятия по хореографии имеют преемственность и тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки классического и народного танца 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. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«ХОРЕОГРАФИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа реализуется в работе с обучающимися 3-9 классов. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 34 внеурочных занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по средам.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Вводное занятие – 1 ч.** Правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий. Мир танца. Место хореографии в современном мировом искусстве. Освоение терминологии танцора.

### **Раздел I. Танцевально-ритмическая гимнастика – 15 ч.**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота. Прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг.

Практическая работа: Разучивание разминки в танцевальном характере разных народов. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра «Найди свой путь», игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в

различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Разучивание позиций ног современного танца. Разучивание элементов современной хореографии. Постановка танца и изучение его художественно-выразительных средств. Исполнение элементов танца согласно рисунку танца. Закрепление и развитие ранее полученных эстрадных хореографических навыков.

## **Раздел II. Спортивные танцы - 5 ч.**

Теория. Что такое спортивные танцы. Освоение терминологии танцора. Основные танцевальные правила. Разновидности танцев. Просмотр учебных видео роликов.

Практическая работа: Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Простейшие танцевальные элементы в форме игр. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Отработка позиций ног, позиций рук, связки. Повороты и наклоны корпуса. Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка. Танцевальные позы. Комбинированные упражнения. Постановка танца и изучение его художественно-выразительных средств. Музыка, лексику, рисунок и композиционное расположение на площадке. Работа над синхронностью. Исполнение элементов танца согласно рисунку танца.

## **Раздел III. Современная хореография. Эстрадный танец – 10 ч.**

Теория. Просмотр видео материала, танцевальных конкурсов. Знакомство с элементами современной хореографии, с историей направлений современной хореографии. Отличие эстрадного танца от современного.

Знакомство с видами современных и эстрадных направлений. Просмотр презентации о современном стиле танца Уличные танцы.

Практическая работа: Танцевальная разминка. Изучение и отработка базовых движений танца. Техника прыжков и вращений, вращения в характере эстрадного танца, прыжки. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п. Разучивание джазовых упражнений: на растяжку, походка с разворотом, изолированные движения тазом. Чечётка на одном месте, при движении вперёд, при движении назад, шаффл, подскок, положение рук, последовательности чечётки. Движения ног в хип-хопе, основные шаги, простой разворот, слайд – брейк, вращение, Локинг, флешмоб. Разучивание элементов нескольких современных танцев. Составление изученных вариаций. Техническое исполнение вариаций. Постановка танцев.

**Постановка танцев.** Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства.

Отработка техники исполнения выученных танцевальных вариаций.

Генеральная репетиция. Организация итогового концерта. Показ всех изученных танцев. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной аттестации (по окончанию освоения программы).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами дополнительной общеразвивающей программы «Хореография». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнять определённые танцевальные движения,
- освоение сведений о танцах разных народов и различных эпох и приобретение позитивного отношения школьника к традициям другого народа;
- овладение навыками двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширение рамок культурного и исторического образования детей;
- приобретение опыта публичного выступления;
- умение выражать свои эмоции средствами хореографического искусства;

- умение самостоятельно разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

- приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце;

- приобретение знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	1	<a href="http://www.gallery.balletmusic.ru/">http://www.gallery.balletmusic.ru/</a>
<b>Раздел I. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>			
1.1	Общеразвивающие упражнения	3	<a href="https://choreoesour.ru/">https://choreoesour.ru/</a>
1.2	Развитие ритмического восприятия	1	
1.3	Развитие музыкальности	1	
1.4	Виды шага, бега, прыжков	2	
1.5	Упражнения на формирование правильной осанки	1	
1.6	Упражнения на растяжку	1	
1.7	Упражнения на пластику	1	
1.8	Изучение позиций	2	
1.9	Постановка танцевальной композиции	3	
Итого по разделу		15	
<b>Раздел II. Спортивные танцы</b>			
2.1	Знакомство со спортивным танцевальным направлением	1	<a href="https://rutube.ru/channel/23664995/videos/">https://rutube.ru/channel/23664995/videos/</a>
2.2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, лента)	2	
2.3	Постановка танцевальной композиции	2	
2.4	Танец с лентами	1	
Итого по разделу		6	
<b>Раздел III. Современная хореография. Эстрадный танец</b>			
3.1	Различные современные танцевальные направления	1	<a href="https://choreoesour.ru/">https://choreoesour.ru/</a>



3.2	Изучение базовых элементов современного стиля танца	2	
3.3	Уличные танцы	2	
3.4	Флешмоб	3	<a href="https://rutube.ru/channel/23664995/videos/">https://rutube.ru/channel/23664995/videos/</a>
3.5	Постановка современного танца. Эстрадный танец	3	
3.6	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт	1	
Итого по модулю		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма занятия
1	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	1	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие.
3	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие.
4	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие.
5	Развитие ритмического восприятия	1	Практическое занятие.
6	Развитие музыкальности	1	Практическое занятие.
7	Виды шага, бега, прыжков	1	Практическое занятие.
8	Виды шага, бега, прыжков	1	Практическое занятие.
9	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Практическое занятие.
10	Упражнения на растяжку	1	Практическое занятие.
11	Упражнения на пластику	1	Практическое занятие.
12	Изучение позиций	1	Практическое занятие.
13	Изучение позиций	1	Практическое занятие.
14	Постановка танцевальной композиции	1	Практическое занятие.
15	Постановка танцевальной композиции	1	Практическое занятие.
16	Постановка танцевальной композиции	1	Практическое занятие.
17	Знакомство со спортивным танцевальным направлением	1	Беседа. Работа под счет.
18	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, лента)	1	Практическое занятие.
19	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, лента)	1	Практическое занятие.
20	Постановка танцевальной композиции	1	Практическое занятие.

21	Постановка танцевальной композиции	1	Практическое занятие.
22	Танец с лентами	1	Практическое занятие.
23	Различные современные танцевальные направления	1	Беседа.
24	Изучение базовых элементов современного стиля танца	1	Практическое занятие.
25	Изучение базовых элементов современного стиля танца	1	Практическое занятие.
26	Уличные танцы	1	Практическое занятие.
27	Уличные танцы	1	Практическое занятие.
28	Флешмоб	1	Практическое занятие.
29	Флешмоб	1	Практическое занятие.
30	Флешмоб	1	Практическое занятие.
31	Постановка современного танца. Эстрадный танец	1	Практическое занятие.
32	Постановка современного танца. Эстрадный танец	1	Практическое занятие.
33	Постановка современного танца. Эстрадный танец	1	Практическое занятие.
34	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт	1	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	