

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»

*Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>*

Приложение 19 к адаптированной
основной общеобразовательной программе
основного общего образования
обучающихся с задержкой психического
развития МАОУ «СОШ №1»
(утверждено приказом № от 26.08.2024)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Хореография»
Основное общее образование
(5 класс)

I. Пояснительная записка

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, повышает самооценку, придает уверенность в себе.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Исходя из этого была составлена программа по предмету хореография на семь лет обучения. Данная программа предназначена для учащихся 5 классов.

Программа направлена на развитие у ребенка *чувства ритма, умения слышать и понимать музыку и согласовывать с ней свои движения, умения различать характер музыки, изучить различные танцевальные направления*. У ребенка развивается и тренируется мышечная сила корпуса и ног, пластика рук, происходит развитие общей физической подготовки, развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), все это формирует у ребенка правильную осанку (постановку корпуса).

В структуру программы включены элементы Танцевальной психотерапии. Что позволяет не только развивать учащихся в физическом и умственном плане, но и помочь им в разрешении личностных проблем.

Танцевальная терапия - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. *Танец* - это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе.

Таким образом, **основной целью** данной программы является: *достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца*.

Общая характеристика курса:

1. Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
4. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
5. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Курс содержит следующие разделы:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы эстрадного танца.

дополнительный этап обучения:

- 1) творческая деятельность;
- 2) актерское мастерство.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Каждый урок делится на три основные части:

- разминочный блок (ритмические упражнения, развивающие слух, пространственное восприятие, формирующие правильную осанку и координацию движений),
- тематический блок (изучение теоретических моментов, базовых шагов и танцевальных элементов),
- блок релаксации (снятие эмоционального напряжения).

Содержание программы распределено таким образом, что за год воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Цель программы – разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся. Развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

Задачи программы:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту.
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.
- преподавать азбуку классического танца.
- укрепить костно-мышечный аппарат воспитанников.
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений.
- формировать художественно-образное восприятие и мышление.
- воспитать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

3. Место курса в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт основного определяет внеурочную деятельность как неотъемлемую часть образовательной деятельности.

Учебный курс «Хореография» рекомендуется для реализации внеурочной деятельности в 5 классе. Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий) – 2 часа в неделю (68 ч за год).

4. Личностными результатами изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, 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.

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).

Предметными результатами являются:

- 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.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

5.Содержание учебного курса

Рабочая программа состоит из 5 разделов. Содержание каждого из разделов направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Основу материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Раздел 1. «Ритмика. Растяжка. Элементы музыкальной грамоты».

Включает в себя ритмические упражнения, построения и перестроения, упражнения для правильной постановки корпуса, развития выворотности, растяжки, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма и лада, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой. Так же в этом разделе разучиваются поклон и танцевально-ритмическая разминка.

Раздел 2. «Основы классического танца».

Данный раздел знакомит учащихся с основами классической хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки. Занятия включают в себя: exercise у станка и на середине зала, вспомогательные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также происходит знакомство учащихся с прыжками, вращениями и поворотами в классическом танце. Классический танец воспитывает легкость, «мягкость» движений, подтянутость корпуса, координацию движений и ориентацию в пространстве. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Раздел 3. «Основы современной хореографии».

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации

личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир. Данный раздел знакомит учащихся с основами современной хореографии. Занятия включают в себя разогрев, растяжку, кросс, изучение уровней в танце (верхний, средний, нижний), упражнения на изоляцию, координацию. Также происходит знакомство с отдельными направлениями в современной хореографии и основами импровизации.

Раздел 4. «Технически сложные элементы. Трюки».

Раздел направлен на совершенствование и усложнение навыков исполнения технически сложных элементов современной хореографии у участников коллектива. Включает в себя изучение элементов гимнастики и акробатики, изучение техники исполнения колес и их разновидностей, прыжковых трюков, исполнения вращений.

Раздел 5. «Репертуар».

Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Создание репертуара студии. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводятся индивидуальные занятия с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, учитывая особенности стилей, манеру и характер танцевального номера. Занятия включают в себя знакомство с композицией танца, постановку танцевальных этюдов на основе пройденного материала и знакомство с основами импровизации. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Учащимся предоставляется возможность творческой импровизации, что позволяет осуществлять творческий рост ученика и видеть его достижения.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
1	Ритмика. Растяжка. Элементы музыкальной грамоты	<p>Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.</p>
2	Основы классического танца	<p>Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях.</p> <p>Начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение</p>
3	Основы современной хореографии	<p>Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и четко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.</p>
4	Технически сложные элементы. Трюки	<p>совершенствует и усложняет навыков исполнения технически сложных элементов современной хореографии у участников коллектива. Включает в себя изучение элементов гимнастики и акробатики, изучение техники исполнения колес и их разновидностей, прыжковых трюков, исполнения вращений.</p>

5	Репертуар	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.
---	-----------	---

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Хореография» класс 5

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основные танцевальные правила. Приветствие – поклон.	1	Беседа, практическое занятие	
2	Понятие темпа и ритма музыки. Музыкальный размер. Определение сильной и слабой доли такта в музыке.	1	Беседа	
3	Музыкально ритмические упражнения. Хлопки, шаги, притопы в такт и за такт музыке.	1	Наблюдение	
4	Разучивание танцевально-ритмической разминки.	1	Беседа, практическое занятие	

5	Постановка корпуса в положении сидя.	1	Беседа, практическое занятие	https://www.youtube.com/watch?v=oc-S4drPCM8
6	Упражнения на развитие выворотности и подвижности ног в тазобедренных суставах.	1	Беседа, практическое занятие	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2016/03/15/uprazhneniya-parternoy-gimnastiki-v-pare
7	Партерная гимнастика. Растяжка.	1	Беседа, практическое занятие	https://e.lanbook.com/book/1949
8	Основные позиции рук и ног в классическом танце.	1	Беседа, практическое занятие	
9	Постановка корпуса лицом к станку.	1	Беседа, практическое занятие	
10	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	1	Беседа, практическое занятие	
11	Разминка. Упражнение классического дренажа.	1	Беседа, практическое занятие	
12	Подготовка ко Дню учителя.	1	Беседа, практическое занятие	
13	Постановка корпуса на середине зала. Упражнения на развитие устойчивости.	1	Беседа, практическое занятие	
14	Ракурс. Поза исполнителя. Точки зала. Положение исполнителя по отношению к		Беседа, практическое занятие	

	зрителю.			
15	Основные положения и позиции рук и ног в современной хореографии.	1	Беседа, практическое занятие	
16	Проучивание танцевальной комбинации для закрепления позиций рук и ног.	1	Беседа, практическое занятие	
17	Кросс. Перемещение в пространстве.	1	Беседа, практическое занятие	
18	Отработка основных движений.	1	Беседа, практическое занятие	
19	Упражнения на развитие координации.	1	Беседа, практическое занятие	
20	Акробатика в современном танце	1	Беседа, практическое занятие	
21	Отработка связок.	1	Беседа, практическое занятие	https://www.horeograf.com/detskij-tanec
22	Элементы гимнастики и акробатики.	1	Беседа, практическое занятие	
23	Отработка всего танца	1	Беседа, практическое занятие	
24	Проучивание танцевальной комбинации на	1	Беседа, практическое занятие	

	основе пройденного материала.			
25	Танцевальная импровизация.	1	Беседа, практическое занятие	
26	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1	Беседа, практическое занятие	
27	Ритмика. Портретная гимнастика.	1	Беседа, практическое занятие	
28	Разучивание движений к новому танцу	1	Беседа, практическое занятие	
29	Ритмика. Разучивание движений к новому танцу	1	Беседа, практическое занятие	
30	Техника исполнения вращений.	1	Беседа, практическое занятие	
31	Соединение движений к новому танцу воедино.	1	Беседа, практическое занятие	
32	Ритмика. Репетиция нового танца	1	Беседа, практическое занятие	
33	Прогон всех танцев	1	Беседа, практическое занятие	
34	Постановочная и индивидуальная работа.	1	Беседа, практическое занятие	
35	Хороводный шаг: плавный хоровод,	1	Беседа,	

	змея с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.		практическое занятие	
36	Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки	1	Беседа, практическое занятие	
37	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».	1	Беседа, практическое занятие	
38	Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.	1	Беседа, практическое занятие	
39	Портретная гимнастика. Повторение танцев.	1	Беседа, практическое занятие	
40	Синхронность движений.	1	Беседа, практическое занятие	
41	Отработка четкости и ритмичности движений.	1	Беседа, практическое занятие	
42	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.	1	Беседа, практическое занятие	
43	Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1	Беседа, практическое занятие	
44	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).	1	Беседа, практическое занятие	http://www.balletmusic.ru

45	Партерная гимнастика. Растяжка в парах.	1	Беседа, практическое занятие	
46	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1	Беседа, практическое занятие	
47	Разучивание движений к танцу.	1	Беседа, практическое занятие	
48	Работа под счет	1	Беседа, практическое занятие	http://www.balletmusic.ru
49	Соединение выученных движений воедино.	1	Беседа, практическое занятие	
50	Отработка выученных движений.	1	Беседа, практическое занятие	
51	Генеральная репетиция ко Дню защитника Отечества.	1	Беседа, практическое занятие	
52	Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов	1	Беседа, практическое занятие	
53	Отработка элементов. Отработка движений, связок	1	Беседа, практическое занятие	
54	Отработка всего танца.	1	Беседа, практическое занятие	
55	Подготовка танца к празднику 9 Мая	1	Беседа, практическое	

			занятие	
56	Работа под счет	1	Беседа, практическое занятие	
57	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.	1	Беседа, практическое занятие	https://www.horeograf.com/detskij-tanec
58	Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами».	1	Беседа, практическое занятие	
59	Отработка элементов танца	1	Беседа, практическое занятие	
60	Отработка движений, связок	1	Беседа, практическое занятие	
61	Разучивание танца к последнему звонку	1	Беседа, практическое занятие	
62	Отработка движений в паре	1	Беседа, практическое занятие	
63	Подготовка выпускного флэшмоба к последнему звонку.	1	Беседа, практическое занятие	
64	Отработка выученных движений.	1	Беседа, практическое занятие	
65	Подготовка выпускного вальса	1	Беседа, практическое занятие	
66	Подготовка выпускных танцев	1	Беседа, практическое занятие	

67	Повторение разученных танцев	1	Беседа, практическое занятие	
68	Участие в конкурсе «Танцевальная мозаика».	1	Беседа, практическое занятие	