

*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 основной
образовательной программе
основного общего образования
МАОУ «СОШ №1»

(утверждено приказом от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(учебного курса внеурочной деятельности)
«Хореографическая студия»
основное общее образование
(7 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 5-11 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.

Задачи курса:

- 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;
- 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;
- Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Курс содержит следующие разделы:

- азбука музыкального движения;
- элементы классического танца;
- элементы народно-сценического танца;
- элементы эстрадного танца.

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 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 курса – 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.
- преподать 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.

Описание места курса танцевальной студии в учебном плане

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся для 7 классов, курс рассчитан: в 7 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

Личностными результатами изучения учебного курса «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 навыка 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.

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	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Основы классического танца	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях. 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 вперед, назад, в стороны, в

		исходное положение
3	Основы современной хореографии	Оперирует 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.
4	Технически сложные элементы. Трюки	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.
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.

7. Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- часов	ЭОР
-------	--------------	------------	-----

1	Основные танцевальные правила. Приветствие – поклон.	1	https://www.horeograf.com/detskij-tanec
2	Понятие темпа и ритма музыки. Музыкальный размер. Определение сильной и слабой доли такта в музыке.	1	
3	Музыкально ритмические упражнения. Хлопки, шаги, притопы в такт и за такт музыке.	1	
4	Разучивание танцевально-ритмической разминки.	1	https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografii-4/
5	Постановка корпуса в положении сидя.	1	
6	Упражнения на развитие выворотности и подвижности ног в тазобедренных суставах.	1	
7	Партерная гимнастика. Растяжка.	1	https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-metodika/
8	Основные позиции рук и ног в классическом танце.	1	
9	Постановка корпуса лицом к станку.	1	
10	Exercise у станка. Проучивание комбинаций у станка.	1	
11	Постановка корпуса на середине зала. Упражнения на развитие устойчивости.	1	https://www.horeograf.com/
12	Ракурс. Поза исполнителя. Точки зала. Положение исполнителя по отношению к зрителю.	1	
13	Exercise на середине. Allegro (прыжки).	1	
14	Основные положения и позиции рук и ног в современной хореографии.	1	
15	Проучивание танцевальной комбинации для закрепления позиций рук и ног.	1	
16	Упражнения на развитие координации.	1	https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry

17	Кросс. Перемещение в пространстве.	1	
18	Уровни.	1	
19	Проучивание танцевальной комбинации на основе пройденного материала.	1	
20	Элементы гимнастики и акробатики.	1	Http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000020/index.shtml
21	Колесо.	1	
22	Прыжковые трюки.	1	
23	Техника исполнения вращений.	1	
24	Постановочная и индивидуальная работа.	1	
25	Основные танцевальные правила. Приветствие – поклон.	1	https://portalpedagogoga.ru/servisy/publik/publ?id=1080
26	Понятие темпа и ритма музыки. Более сложные музыкальные размеры. Определение сильной и слабой доли такта в музыке.	1	
27	Музыкально ритмические упражнения. Разучивание танцевально-ритмической разминки.	1	
28	Постановка корпуса в положении сидя. Упражнения на развитие выворотности и укрепления силы мышц ног.	1	https://www.culture.ru/events/592363/beseda-istoriya-tanca
29	Партерная гимнастика. Растяжка в парах.	1	
30	Основные позиции рук и ног в классическом танце.	1	
31	Постановка корпуса лицом к станку.	1	
32	Exercise у станка. Проучивание комбинаций у станка.	1	https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry

33	Постановка корпуса на середине зала. Упражнения на развитие устойчивости.	1	
34	Ракурс. Поза исполнителя. Точки зала. Положение исполнителя по отношению к зрителю.	1	

Учет рабочей программы воспитания

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других

исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.