



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail:  
[shkola1zeya@rambler.ru](mailto:shkola1zeya@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

 А.И. Якшина

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МОАУ СОШ № 1

от 30.05.2018 № 183-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Хореография»**  
(общекультурное направление)  
6-7 классы

Учитель: Акулова Светлана Романовна,  
педагог - организатор

г.Зея, 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

### **Назначение.**

Последние годы интерес к хореографическому искусству в нашей стране значительно возрос. Учебная программа по хореографии разработана в соответствии с Государственным стандартом нового поколения «Новая школа» и отражает современные требования к обучению. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем, во времена развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. 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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс, в школе.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Обучение хореографии в системе ФГОС целесообразно начинать с занятий по ритмике, служащими преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Занятия ритмикой проводятся весь первый год обучения для подготовки детей к урокам хореографии. Последующие год дети осваивают азы современной хореографии.

**Цель:** Создание условий, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, хореография) и развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

**Задачи:**

- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- соразмерное формирование танцевальных способностей: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- дать первоначальную хореографическую подготовку.

Учебным планом МОАУ СОШ №1 количество часов распределено следующим образом:

6-7 класс - 2 часа в неделю; 68 часов в год

Занятия проходят в кабинете хореографии по сорок минут.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа «Хореография» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

УУД	Индикаторы
<b>Личностные</b>	
Положительно относиться к процессу познания; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.	20 %
<b>Познавательные</b>	
Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера; овладевать логическими действиями сравнения, анализа.	20%
<b>Регулятивные</b>	
Планирование совместной деятельности, ориентация на образец и правило выполнения действия.	25%
<b>Коммуникативные</b>	
Развитие учебного сотрудничества с учителем и сверстником. Осознание содержания своих действий и усвоения учебного содержания.	20%

<i><b>Специальные</b></i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;</li> <li>- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;</li> <li>- распознать характер танцевальной музыки;</li> <li>- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;</li> <li>- отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;</li> <li>- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;</li> <li>- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;</li> <li>- воспринимать и передавать в движении образ;</li> <li>- ритмично двигаться;</li> <li>- проводить самостоятельно разминку;</li> <li>- выстукивать ритм под музыку;</li> <li>- соединять отдельные элементы танца в единое целое.</li> <li>- анализировать музыку разученных танцев;</li> <li>- иметь навык актерской выразительности.</li> </ul>	20%

### ***Первый уровень результатов***

Предполагает приобретение новых знаний. Результат выражается в понимании детьми сути учебной деятельности. Результаты первого уровня: приобретение школьниками знаний и умений в постановке корпуса, рук, ног. Основы знаний в ритмике.

**Итоги** достижения результатов первого уровня: практические занятия.

### ***Второй уровень результатов***

Предполагает позитивное отношение детей к базовым знаниям. Результат проявляется в активном использовании школьниками полученных знаний. Результаты второго уровня: получение школьниками опыта умение выбирать из совокупности всех предложенных движений такие, которые необходимы для поставленной цели.

**Итоги** достижения результатов второго уровня: практические занятия.

### ***Третий уровень результатов***

Предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Результат проявляется в умении школьников реализовать простейшие проекты по самостоятельно выбранному направлению. Результаты третьего уровня: получение школьниками опыта самостоятельного действия, а именно: способность самостоятельно проводить разминки, постановка простейших танцевальных композиций.

**Итоги** достижения результатов третьего уровня: концерты, флешмобы, мастер-классы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздел а	Тема занятия	Часы	Виды деятельности
1	Основы ритма, музыкального слуха. Основы	12	Танцевальные упражнения
2	Классический танец:	11	Танцевальные упражнения
	Постановка корпуса		
	Позиции		
	Станок		
	Экзерсис		
	Постановка композиции		
3	Современный танец	15	Танцевальные упражнения
	Направления		
	Позиции и постановка корпуса		
	Комбинации движений		
	Кросс		
	Постановка композиции		
4	Бальный танец	14	Танцевальные упражнения
	Направления		
	Комбинации движений		
	Постановка композиции		
5	Народно-сценический танец	16	Танцевальные упражнения
	Постановка корпуса		
	Комбинации у станка		
	Постановка композиции		
	Итого:	68	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Факт
1	11.09	Вводное занятие	Ознакомление с программой года, с правилами поведения в муз.зале и форма одежды. Ознакомление с хореографическим искусством. Заинтересовать детей занятиями, расположить к себе.	
2	14.09	Вводное занятие	Ознакомление с программой года, с правилами поведения в муз.зале и форма одежды. Ознакомление с хореографическим искусством. Заинтересовать детей занятиями, расположить к себе.	
3	18.09	Музыкальный слух как неотъемлемая часть хореографического искусства	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.	
4	20.09	Музыкальный слух как неотъемлемая часть хореографического искусства	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.	
5	25.09	Ритм в танце	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха.	
6	27.09	Ритм в танце	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха.	
7	02.10	Развитие чувства ритма	Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации	

			складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.	
8	04.10	Развитие чувства ритма	Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.	
9	09.10	Жанры танца	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.	
10	11.10	Жанры танца	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.	
11	16.10	Урок исполнительского мастерства	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.	



12	18.10	Урок исполнительского мастерства	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.	
13	23.10	Размер в танце и его применение	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.	
14	25.10	Размер в танце и его применение	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.	
15	06.11	Развитие гибкости	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	
16	08.11	Развитие гибкости	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 вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.	
17	13.11	«Джазовый квадрат»	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.	
18	15.11	«Джазовый квадрат»	Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.	
19	20.11	Дыхание как основа танца	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.	
20	22.11	Дыхание как основа танца	Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.	
21	27.11	Основа гимнастики	Основы гимнастики на полу, стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро).	
22	29.11	Основа гимнастики	Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.	
23	04.12	Дыхание в танце. Партерная гимнастика	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	
24	06.12	Дыхание в танце.	Работа по классическому экзерсису	

		Партерная гимнастика	на полу (система движений «партер» на полу).	
25	11.12	Классический экзерсис	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	
26	13.12	Классический экзерсис	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).	
27	18.12	Классический экзерсис	Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.	22.12
28	20.12	Классический экзерсис	Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.	
29	25.12	Азбука классического танца.	Коллективно - порядковые упражнения.	
30	27.12	Азбука классического танца. Позиции ног.	Позиции ног.	
31	10.01	Азбука классического танца.	Коллективно – порядковые упражнения.	
32	15.01	Азбука классического танца. Позиции рук.	Позиции рук.	
33	17.01	Азбука классического танца	Движения классического танца.	

34	22.01	Азбука классического танца. Деми-плие.	Деми-плие.	
35	24.01	Азбука классического танца	Движения классического танца.	
36	29.01	Азбука классического танца. Батман-тандю.	Батман-тандю вперед, в сторону, назад.	
37	31.01	Азбука классического танца	Движения ронд де жамб партер.	
38	05.02	Азбука классического танца. Релеве.	Релеве.	
39	07.02	Азбука классического танца	Танцевальная комбинация из прыжков.	
40	12.02	Азбука классического танца (бег, подскоки).	Танцевальные движения - бег, подскоки, галоп.	
41	14.02	Изучение современного танца	Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений.	
42	19.02	Изучение современного танца	Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца.	
43	21.02	Элементы современного танца.	Тренаж современной пластики.	
44	26.02	Элементы современного танца.	Тренаж современной пластики.	
45	28.02	Элементы современного танца. Отработка динамичных движений головы.	Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса.	
46	05.03	Элементы современного танца. Отработка динамичных движений плеч.	Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса.	
47	07.03	Элементы современного танца	Отработка доступных элементов акробатики.	

48	12.03	Элементы современного танца. Отработка элементов акробатики.	Отработка доступных элементов акробатики.	
49	14.03	Элементы современного танца (прыжки).	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	
50	19.03	Элементы современного танца (вращения).	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	
51	21.03	Элементы современного танца	Разучивание комбинаций. Отработка исполнительского мастерства	
52	02.04	Элементы современного танца. Отработка исполнительского мастерства.	Разучивание комбинаций. Отработка исполнительского мастерства	
53	04.04	Изучение спортивного танца (силовые навыки).	Изучение основных элементов танца, закрепление, соединение элементов.	
54	09.04	Изучение спортивного танца (пластические навыки).	Развитие силовых, пластических навыков.	
55	11.04	Изучение спортивного танца (работа над освобождением тела).	Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений.	
56	16.04	Изучение спортивного танца	Изучение основных элементов танца, закрепление, соединение элементов.	
57	18.04	Изучение спортивного танца (соединение элементов).	Развитие силовых, пластических навыков.	
58	23.04	Изучение спортивного танца	Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений.	
59	25.04	Изучение эстрадного танца. Особенности постановки ног.	Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания;	

60	30.04	Изучение эстрадного танца. Особенности постановки корпуса.	работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений.	
61	07.05	Изучение эстрадного танца. Координация движения и дыхания.	Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца.	
62	09.05	Изучение эстрадного танца. Соединение элементов	Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений. Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца. Соединение элементов, постановка композиции.	
63	14.05	Знакомство с народно-сценическим танцем.	Ознакомление с наиболее типичными формами исторического танца данной эпохи, его элементами и манерой исполнения.	
64	16.05	Элементы русского танца: шаг, основное движение.	Разучивание основного шага польки вперед. Разучивание основного шага польки назад. Отработка основного шага польки.	
65	21.05	Рисунок в народном танце.	Варианты рисунка в народном танце.	
66	23.05	Рисунок в народном танце.		
67	28.05	Постановка композиции.		
68	30.05	Итоговое занятие.		