



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»
ТОМСКОГО РАЙОНА**

634539, Томская область, Томский район, пос. Мирный, улица Трудовая, 4
телефон/факс 60-94-90, E-mail: edu.mir@uotr.ru

РАССМОТРЕНО на
Педагогическом совете
(протокол от 30.08.2024 № 1)

РАССМОТРЕНО на
Методическом объединении
здоровьесберегающих технологий
(протокол от 30.08.2024 № 1)


УТВЕРЖДАЮ
директор лицея Д.В.Абдулаев
приказ № 227 от 02.09.2024

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по содержанию
образования
30.08.2024  Ю.Ю. Курынова

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Хореография»
5-9 класс
Срок освоения 1 год – 68 часа**

**Автор: Антоненко А.О.
Педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка.

Цели и задачи.

Данная программа ставит своей целью приобщение детей к танцевальному искусству: раскрытие учащимися через танец красоты окружающего мира, многообразие и эстетику движения людей, умение слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях ритмикой ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки согласовывать свои движения с музыкой.

Основная задача курса—привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движение своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивать те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога—не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельного видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Задача также: привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу—представлений, конкурсов.

Ведущими методами обучения является практический метод, **технологии** — здоровьесберегающие, встречных усилий, личностно-ориентированные, технология раскрытия творческого потенциала ученика.

Деятельность организуется в форме практических занятий, бесед о здоровом образе жизни, видео просмотров материалов об истории искусства, высокохудожественных произведений современных мастеров и материалов хореографических конкурсов с анализом и выводами. Работа коллективная, в группах и индивидуально.

Основные направления внеурочной деятельности:

- 1) спортивно-оздоровительное;
- 2) художественно-эстетическое

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и возможную последовательность изучения разделов и тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса МОУ СОШ № 32, возрастных

особенностей учащихся, определяет максимальный набор практических работ, необходимых для информационно-коммуникативной компетентности учащихся.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль (практические, лабораторные, контрольные и т.д)
1	Классический танец	90	90	
2	Народный танец	30	30	
3	Современный танец	60	60	
4	Танцевальные композиции для концертов	126	126	

Поурочное планирование.

Первое полугодие

Дата	Темы уроков	Ко л-во часо в
	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Беседа « Народный и народно-сценический танец».	3
	Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: battement tendu, jete, demi rond de jambe par terre.	6
	Упражнения на развитие гибкости и растяжки.	3
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Изучение вращения по кругу.	6
	Исполнение движений у станка на $\frac{1}{4}$ музыкального сопровождения: rond de jambe en l'air, battement frappe.	6
	Releve на полупальцы с рабочей ногой на sur le cou-de-pied.	6
	Изучение маленьких поз, заключающих движения у палки.	6

	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Полуповорот в 5поз. на полу пальцах.	6
	Исполнение на ¼ музыкального сопровождения grand jete.	3
	Упражнения у палки в epaulement.	6
	Работа над техникой исполнения tur по 6поз.	6
	Работа над техникой вращения в диагональ, по кругу.	6
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Изучение позы croise и efface на 45 на середине зала.	6
	Повторение и закрепление пройденного.	6

	Изучение sissone fermee.	6
	Поза ecarte par terre вперед и назад.	6
	Pas glissade в сочетании с assemble, jete.	6
	Изучение большого jete в диагональ.	3
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Техника вращений в диагональ, по кругу	6
	Комбинированные вращения в диагональ	3
	2 полугодие	
	flic-flac (с акцептом, с переступанием, с подскоком)	6
	Изучение grand battement в большой позе на середине зала.	3
	Изучение arabesques -1-3.	6
	Ча-ча-ча (основной шаг, нью-йорк по одному, в парах, алемана, раскрытие, веер, хоккейная клюшка, хип твист, правый волчок по одному, в паре).	12
	Новые комбинации у станка с координацией рук и головы.	9

	grand battement (с опусканием на колено, с опусканием на подъем).	6
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Изучение glissade.	6
	Изучение sissone ouverte.	9
	Изучение сценического sissone в 1 arabesque.	6
	Изучение grand echappe.	3
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	6
	Изучение grand changement de pied.	3
	Вращение «блинчик» по 3поз. (вправо, влево, в диагональ).	6
	Джайв (основной шаг, раскрытие, закрытие, смена мест с права на лево и с лева на право по одному и в парах, стоп энд гоу по одному и в парах).	12
	Движения вальса	12
	Самба (основное движение, виск, самба ход на месте по одному и в парах, бота фого по одному и в парах, виск с поворотом	12
	Pas glissade в сочетании с assemble, jete.	6
	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	9
	Румба (основной шаг, нью-йорк, рука к руке по одному и в парах, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, хоккейная клюшка по одному и в парах).	12
	Повторение и закрепление пройденного.	6

Содержание курса.

1 раздел «Классический танец» (90 час)

Воспитательный эффект внеурочной деятельности — влияние гармоничного развития тела и духа, осознание собственной значимости на процесс развития личности ребёнка.

В этом классе продолжается работа над постановкой корпуса (как и все последующие годы), апломбом у палки на середине зала.

В 1 полугодии ранее проученные движения исполняются в медленном темпе по 2 такта 4/4, по 1 такту 4/4 и 1 такту 2/4. Все движения переводятся одной рукой за палку, с другой рукой

на 2 позиции. Battement frappe и battement fondu проучиваются на воздух, соответственно на 25 вверх и 45 вверх. На середине зала проучивается ераulement croise, efface первоначально стоя в 5 позиции, позы croise вперед и назад; 1, 2 и 3 port de bras.

Во 2 полугодии все движения исполняются в сочетании: 2/4 и 1/4 музыкального сопровождения, кроме тех, которые по-прежнему исполняются на 2 такта 4/4 (grand plie, releve lent на 90 вверх и developpe). На середине и в прыжках проучиваются программные движения 1 класса хореографического училища.

1 полугодие.

Исполнение движений одной рукой за палку и на середине зала.

- releve lent на 45 вверх из 1,5 позиций по 2 такта 4/4;
- battement tendu jete по точкам и слитно;
- battement tendu pour le pied на 2 позиции;

- preparation k rond de jambe par terre en denors, en dedans;
- petit battement;
- battement double frappe;
- battement fondu носком в пол на 45 вверх;
- battement soutenu;
- подготовка к rond de jambe en l'air;
- grand plie по 1, 2, 4, 5 позициям;
- releve lent на 90 вверх из 1,5 позиций;
- grand battement jete из 1,5 позиции.

Середина.

1. Ераulement croise (5 позиция).
2. Позы croise вперед, назад.
3. 1, 2, 3 port de bras.

Allegro.

1. Вольные прыжки по 1, 2, 3 позициям.
2. Temps leve saute.
3. Changement de pied.
4. Echappe на 2 позиции.

2 полугодие.

Экзерсис у палки.

1. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement frappe, petit battement, grand battement jete исполняются по 1/4 музыкального сопровождения.
2. Battement fondu, battement soutenu на 45 вверх по 2/4.
3. Rond de jambe en l'air по 2/4, 1/4
4. Grand plie releve lent на 90 вверх и developpe по 2 такта 4/4.
5. Battement tendu jete-pique и battement jete pointe по 2/4.
6. Rond de jambe par terre на demi plie по 2 такта 4/4.

Середина.

1. Ераulement.
2. Позы croise efface, ecarte par terre.
3. Temps lie.
4. Pas de bourree.
5. Arabesques—1, 2, 3.

Allegro.

1. Temps leve saute по 4/4.
2. Changement de pied.
3. Echappe на 2 позиции.
4. Pas assemble.
5. Pas balance.
6. Sisonne simple.

2 раздел «Народный танец» (30 час)

Подготовка к исполнению народных танцев осуществляется в процессе изучения упражнений народно-сценического танца, элементов и танцевальных композиций народных танцев, входящих в репертуар данной группы. Движения, проученные ранее, комбинируются, усложняются координацией рук и головы, ускорением темпа исполнения.

Основные движения народно-сценического танца:

- demi plie u grand plie в народном характере;
- battement tend с работой пятки опорной ноги;
- battement jete с работой пятки опорной ноги;
- каблучный battement;
- подготовка к “веревочке”;
- разворот и сворот бедра в подготовке к “веревочке”;
- flic-flac (с акцентом, с переступанием, с подскоком);
- выстукивания;
- adajio в народном характере (по областям);
- grand battement (с опусканием на колено, с опусканием на подъем).

Упражнения на середине:

- подбивки;
- дробь (в такт, из-за такта);
- «обертас» на присяде, с подскоком и на полупальцах;
- хлопушки, присядки, силовые упражнения.

3 раздел «Современный танец» (60 час)

Современный танец является неотъемлемой частью пластической культуры современного человека. В средней и старшей группах продолжается работа над движениями современного танца, усиливается работа над выносливостью, четкостью и быстротой исполнения. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения. Учащиеся осваивают основные элементы техники «фристайл» и «латины» современного бального танца:

1. Ча-ча-ча (основной шаг, нью-йорк по одному, в парах, алемана, раскрытие, веер, хоккейная клюшка, хип твист, правый волчок по одному, в паре).
2. Румба (основной шаг, нью-йорк, рука к руке по одному и в парах, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, хоккейная клюшка по одному и в парах).
3. Джайв (основной шаг, раскрытие, закрытие, смена мест с права на лево и с лева на право по одному и в парах, стоп энд гоу по одному и в парах).

4. Самба (основное движение, виск, самба ход на месте по одному и в парах, бота фого по одному и в парах, виск с поворотом, корта джака по одному и в парах, самба ход в променадной позиции).

Техника джаз-танца широко используется практически во всех современных танцах. Большинство западных звёзд поп-культуры изучают джаз-модерн как основу хореографии и широко используют в постановках. Фундаментальной основой в модерн-джаз танца является зажигательная Экспрессия, переход ритма (аритмия) и эмоциональность. Занятия джаз-модерном вырабатывают силу, гибкость, пластичность, выносливость, отличную форму и прекрасную осанку. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, координацию движений и умение владеть своим телом. Улучшается память, воображение и фантазия развиваются.

Задача курса также: привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу–представлений, конкурсов.

4 раздел «Танцевальные композиции для концертов» (126 час)

Учащиеся на уроках учат танцевальные композиции старого и нового репертуара ансамбля. Отрабатывают их для техничного и синхронного исполнения. Работают над зрелищностью и эмоциональностью. Готовят номера для концертного и конкурсного исполнения.

Ведущим методом обучения является практический метод, занятия хореографией состоят из здоровьесберегающих технологий, технологий встречных усилий, дифференцированного обучения, личностно-ориентированной технологии, информационно-коммуникационной.

Требования к уровню подготовки учащихся:

- Знать и понимать базовые термины по предмету;
- Уметь согласовывать свои движения с музыкой;
- Давать характеристику музыкальному и танцевальному материалу;
- Иметь представление о назначении и области применения хореографии;
- Выполнять движения на пластику, ритмику, с простейшей координацией;
- Осуществлять выбор движений на заданную музыку;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Результаты обучения:

- 1) учащиеся выступают с концертными номерами на мероприятиях разного уровня;
- 2) принимают участие с танцевальными номерами в конкурсах разного уровня;
- 3) самостоятельно готовят выступления на классных часах и общешкольных мероприятиях.

Учебно-методический комплект и перечень средств ИКТ и ТСО, необходимых для реализации программы:

- компьютер;
- аудиоколонки
- аудиодиски
- видеодиски по хореографии

Список литературы:

- Базарова Н. Классический танец. Методика обучения в 4 и 5 классах. - Л., «Искусство», 2008 г.
- Ваганова А. Основы классического танца. - Л., – М., 2008 г
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., – М., «Искусство», 2010 г.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., «Искусство», 2009 г.
- Костровицкая В. Школа классического танца. – Л., «Искусство», 2009 г.
- Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М., 2007 г.
- Современный балльный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. - М., 2007г.
- Физкультурно – оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. - М., 2008г.