

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- планом внеурочной деятельности основного общего образования, утвержденным приказом от 31.08.2023 № 153 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- рабочей программой воспитания МБОУ лицея № 73 г. Пензы.

Данная программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе примерной программы по хореографии «Солнечный мир танца» Н.Н. Самсоновой и авторской программы Л.Н. Михеевой.

**Цель программы** — создание условий для художественного воспитания подрастающего поколения посредством искусства танца и творческой самореализации детей и подростков, содействие формированию потребности в творческом восприятии мира и осмыслении самого себя в нём.

### **Задачи:**

- оздоровление детей (танцы равномерно развивают и укрепляют мышцы тела, способствуют общему физическому развитию, вырабатывают осанку, развивают пластику, гибкость, ловкость);
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе освоения программного материала;
- развитие чувства коллективизма, организованности, ответственности;
- развитие художественного воображения, воспитание чувства прекрасного через общение с музыкой, танцами;
- воспитание национального самосознания посредством изучения народного танца.

**Сроки освоения примерной программы:** 2 года. 5 и 6 класс – по 3 часа в неделю.

Примерная программа внеурочной деятельности построена на модульном принципе представления содержания по годам обучения. Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы — модули, позволяющие увеличить её гибкость и вариативность, организовать образовательный процесс и способности обучающихся.

Модульный принцип построения учебного материала допускает вариативный подход к очередности изучения модулей и принципам компоновки учебных тем в каждом классе.

Взаимосвязанное содержание тематических модулей позволяет объединять, исключать, перекомпоновывать их наполнение в зависимости от объёма и видов практической деятельности, поэтому содержание одного или нескольких модулей логически встраивается в содержание других модулей, что является необходимым условием достижения цели данной программы. Например, модуль «Народный танец» и модуль «Танцевальные постановки» интегрируются с таким модулем, как «Танцевально-двигательные упражнения».

В соответствии с содержанием данной программы основным видом деятельности является обще-культурная, которая реализуется в системе освоения тематических модулей и направлена на достижение определённой цели, а именно — развитие творческой личности обучающегося через

освоение им опыта работы в разных видах танцевального искусства. Таким образом обучающийся должен овладеть практическими навыками работы в каждом тематическом модуле: «Элементы классического танца», «Народный танец», «Эстрадный танец», «Танцевально-двигательные упражнения», «Танцевальные постановки», «Гимнастика на полу».

В ходе реализации программы внеурочной деятельности применяется сетевая, электронная форма обучения, используются дистанционные образовательные технологии.

**Формы внеурочной деятельности** обучающихся в соответствии с данной программой следующие:

- творческие занятия;
- концерт;
- фестиваль;
- мастер-класс;
- посещение концертов;
- виртуальные путешествия и др.

Основным видом деятельности на занятиях хореографии является практическая-творческая деятельность (индивидуальная, в парах и творческих группах, коллективная), поэтому в программе максимальное количество времени отводится для танцевальной практики как формы освоения основ хореографии.

Материал программы предполагаем межпредметную связь с такими учебными предметами, как «Литература», «Музыка».

Подведение итогов реализации примерной программы осуществляется в следующих формах:

- концерты;
- фестивали;
- открытые занятия.

Данная программа создана с учётом Примерной рабочей программы воспитания.

Танцы в наши дни являются одни из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуя физические данные детей. Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление, фантазию, чувство патриотизма.

### *Содержание курса внеурочной деятельности*

Содержание программы внеурочной деятельности распределено и структурно представлено семью модулями (тематическими линиями) для каждого класса (по годам обучения).

## *Содержание программы*

### Пятый класс

#### Модуль 1. Основы классического танца

Повторение и закрепление материала предыдущих годов, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. В обучении на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение. Battement tendu jete с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete с V позиции вперед, в сторону, назад. Grand - plie на пяти позициях. Battement frappe (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов. Grand battement jete вперед, в сторону и назад по V позиции. Port de bras.

#### Модуль 2. Народный танец

Продолжить изучение народного танца. Воспитывать интерес и дружеское отношение к творчеству других народов. Русский танец: «ключ» одинарный и двойной; «бегунок»; «триоль»; «упадание», «припадание», вращения и т.д. Украинский танец: «бегунок», «веревочка»,

«выхилиясник», «угинание», «голубцы», присядки, вращения. Татарский танец: положение рук, основной ход, большой шаг, «веревочка», «ёлочка» и т.д.

### Модуль 3. Эстрадный танец

Упражнения на развитие мышечного напряжения и расслабления. Изолированные движения: головы, плеч, бедер, корпуса, координация движений. Танцевальные комбинации. Постановки.

### Модуль 4. Танцевальные этюды, постановки

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления эстрадного танца. Подготовка к праздникам, концертам, фестивалям

### Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания. Прыжки: «трамплинчики» по 6 позиции; «книжечка» по 6 позиции колени вперед; «лягушачьи» по одной позиции; «пике» с выносом ноги на пальчик вперед (сильно вытянуто колено и подъем). Координация движений с музыкой. Усложнение комбинаций. Постепенное увеличение физической нагрузки. Упражнения по кругу: марш с носка; шаг с подъемом колен, с подскоком, танцевальный бег, галоп.

### Модуль 6. Гимнастика на полу

Упражнения на развитие выворотности (работа стопами, «лягушка»), гибкости («уголки», «мостик», «кошечка», «силовое кольцо», «колечко», «книжечка»), растяжки, на укрепление мышц спины («лодочка», «березка»), подъем ног лежа на спине, «ножницы», «велосипед», упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.д.), шпагаты прямые и поперечные. Упражнения для стоп, спины, живота. Упражнения для развития шага: махи по всем направлениям.

## Шестой класс. Содержание программы

### Модуль 1. Основы классического танца

Повторение и закрепление материала предыдущих модулей, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. Увеличивается нагрузка и усложняются движения на середине зала. Battement tendu jete с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete с V позиции вперед, в сторону, назад. Grand - plie на пяти позициях. battement frappe (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов. Grand battement jete вперед, в сторону и назад по V позиции. Port de bras.

### Модуль 2. Народный танец

Продолжить изучение народного танца. Воспитывать интерес и дружеское отношение к творчеству других народов. Усложнение движений и связок. Русский танец: «ключ» одинарный и двойной; выстукивания; «бегунок»; «триоль»; «упадание», «припадание», вращения и т.д. Украинский танец: «бегунец», «веревочка», «выхилиясник», «угинание», «голубцы», присядки, вращения. Татарский танец: положение рук, основной ход, большой шаг, «веревочка», «ёлочка» и т.д.

### Модуль 3. Эстрадный танец

Упражнения на развитие мышечного напряжения и расслабления. Изолированные движения: головы, плеч, бедер, корпуса, координация движений. Усложнение танцевальных комбинаций. Постановки.

### Модуль 4. Танцевальные этюды, постановки

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления эстрадного танца. Подготовка к праздникам, концертам, фестивалям.

#### Модуль 5. Танцевально-двигательные упражнения

Упражнения для развития тела: повороты и наклоны головы, упражнения для плеч (подъемы, опускания, круговые движения); упражнения для развития гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава, приседания. Прыжковые комбинации: «пике» с выносом ноги на носок. Координация движений с музыкой. Усложнение комбинаций. Постепенное увеличение физической нагрузки. Упражнения по кругу: марш с носка; шаг с подъемом колен, с подскоком, танцевальный бег, галоп.

#### Модуль 6. Гимнастика на полу

Упражнения на развитие выворотности (работа стопами, «лягушка»), гибкости («уголки», «мостик», «кошечка», «силовое кольцо», «колечко», «книжечка»), растяжки, на укрепление мышц спины («лодочка», «березка»), подъем ног лежа на спине, «ножницы», «велосипед», упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.д.), шпагаты прямые и поперечные. Упражнения для стоп, спины, живота. Упражнения для развития шага: махи по всем направлениям.

### *Планируемые результаты освоения программы «Хореография»*

#### Пятый класс

##### **Личностные результаты:**

- интерес к самостоятельной творческой деятельности;
- желание привносить в окружающую действительность красоту;
- целостность взгляда на мир путем проведения бесед о хореографическом искусстве;

##### **Метапредметные результаты:**

###### *Регулятивные УУД:*

- выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознавать качество и уровень усвоения;
- саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

###### *Познавательные УУД:*

- ориентироваться в основных направлениях танца;
- понимание танцев различных народов.

###### *Коммуникативные УУД:*

- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- участвовать в школьных мероприятиях, фестивалях и конкурсах городского и областного уровня.

###### *Предметные результаты:*

- выделять сильные и слабые доли в размерах 2/4, 4/4;
- выражать эмоции через жесты, мимику, движения;
- ориентироваться в направлениях и жанрах танца.

#### Шестой класс

### Личностные результаты:

- интерес к самостоятельной творческой деятельности;
- желание привносить в окружающую действительность красоту;
- целостность взгляда на мир путем проведения бесед о хореографическом искусстве;
- уметь выражать собственное мнение о танцевальном творчестве.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

- выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознавать качество и уровень усвоения;
- саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий

#### Познавательные УУД:

- свободно ориентироваться в основных направлениях танца;
- понимание танцев различных народов.

#### Коммуникативные УУД:

- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- участвовать в школьных мероприятиях, фестивалях и конкурсах городского и областного уровня.

#### Предметные результаты :

- достигнуть определенной степени легкости и автоматизма в исполнении танцев;
- проявлять навыки актерской выразительности;
- свободно ориентироваться в направлениях и жанрах танца.

### Тематическое планирование

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

Класс/количество часов	5 класс	6 класс
Количество часов за год	108	108
Недельная нагрузка	3	3

### Тематическое планирование 5 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	<b>Основы классического танца</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Усвоение упражнений у станка в комбинациях.			5
	2. Тренаж на середине зала.		1	4
	3. Аллегро (прыжки) на середине зала.		1	4
2.	<b>Основы народного танца</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
	1. Русский народный танец (дробь, вращения, хлопушки, присядки).		1	8
	2. Белорусский танец.			4

	3. Украинский танец.			4
	4. Татарский танец.			4
	5. Танцевальные комбинации на середине зала. Этюды.		1	8
3.	<b>Основы эстрадного танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
	1. Элементы тренажа современной пластики. Изолированные движения (движения головы, плеч, движения бедрами, движения корпусом).		1	3
	2. Упражнения в партере.			5
	3. Танцевальные комбинации. Этюды.		1	8
4.	<b>Танцевальные этюды, постановки</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		1	9
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	4
5.	<b>Танцевально-двигательные упражнения</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Разминка по кругу (марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег, шаги на полупальцах, на пятках, галоп.		1	3
	2. Упражнения для развития тела и координации движений. Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения), разминка для плеч (подъем, опускания, круговые движения).		1	4
	3. Разминка для рук, разминка для ног.			3
	4. Приседания. Прыжки.			3
6.	<b>Гимнастика на полу</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Растяжка ног, развитие гибкости и пластичности.			5
	2. Работа стопами, «лягушка» сидя и лежа, «уголки» из положения сидя и лежа; «кошка», «колечко», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные.		1	5
	3. Укрепление мышечного аппарата. Развитие силы и выносливости: «велосипед», «солдатик», из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног, «ножницы».		1	3
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№	Модули / темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	<b>Основы классического танца</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Усвоение упражнений у станка в комбинациях.			5
	2. Тренаж на середине зала.		1	4
	3. Аллегро (прыжки) на середине зала.		1	4
2.	<b>Основы народного танца</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
	1. Русский народный танец (дробь, вращения, хлопущки, присядки).		1	8
	2. Белорусский танец.			4
	3. Украинский танец.			4
	4. Татарский танец.			4
	5. Танцевальные комбинации на середине зала.		1	8

	Этюды.			
3.	<b>Основы эстрадного танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
	1. Элементы тренажа современной пластики. Изолированные движения (движения головы, плеч, движения бедрами, движения корпусом).		1	3
	2. Упражнения в партере.			5
	3. Танцевальные комбинации. Этюды.		1	8
4.	<b>Танцевальные этюды, постановки</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Постановка танцевальных номеров, этюдов.		1	9
	2. Подготовка к открытым урокам, праздникам, концертам.		1	4
5.	<b>Танцевально-двигательные упражнения</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Разминка по кругу (марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, шаг с подскоком, танцевальный бег, шаги на полупальцах, на пятках, галоп.		1	3
	2. Упражнения для развития тела и координации движений. Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения), разминка для плеч (подъем, опускания, круговые движения).		1	4
	3. Разминка для рук, разминка для ног.			3
	4. Приседания. Прыжки.			3
6.	<b>Гимнастика на полу</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
	1. Растяжка ног, развитие гибкости и пластичности.			5
	2. Работа стопами, «лягушка» сидя и лежа, «уголки» из положения сидя и лежа; «кошка», «колечко», «складочка», «мостик», шпагаты прямые и поперечные.		1	5
	3. Укрепление мышечного аппарата. Развитие силы и выносливости: «велосипед», «солдатик», из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног, «ножницы».		1	3
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>

#### Учебно-методическое обеспечение курса.

1. М. В. Смирнова «Основные элементы классического танца» - М., 1979г.
2. А. Ваганова «Основы классического танца» - Л., 1980г.
3. Т. Ткаченко «Народный танец» - М. «Искусство» 1971г.
4. А. Климов «Основы русского народного танца» - М. «Искусство» 1975г.
5. Г. Тагиров «Татарские танцы» - Казань 1984г.
6. Ю. Чурко «Белорусский народный танец» - М. «Искусство» 1991г.
7. К. Василенко «Украинский народный танец» - М. «Искусство» 1981г.
8. Г. Гусев «Методика преподавания народного танца» - М. «Искусство» 1980г.
9. Т. Лисицкая «Гимнастика и танец» - М. «Искусство» 1985г.