

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №176**

Приложение к общеобразовательной программе ООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

Екатеринбург

2024

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Хореография» предназначена для детей, обучающихся в гимназии №176 г. Екатеринбурга. При подготовке программы использован обширный программно-методический материал по хореографическому искусству.

Данная программа соотносится с тенденциями развития детей и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть молодое поколение полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности происходит через эстетическое воспитание. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

На занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

### **Направленность программы:**

Программа танцевального коллектива «Изумрудный перезвон» имеет художественную направленность.

### **Программа направлена на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку учащихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Занятия по данной программе осуществляются на базе МАОУ Гимназия №176.

**Продолжительность реализации программы:** 68 часов, в соответствии с календарным учебным графиком на 2024/25 учебный год МАОУ Гимназии №176.

### **Особенности организации образовательной деятельности:**

- Организуется исходя из интересов и потребностей детей.
- Деятельность коллектива регулируется нормативно-правовыми документами: образовательной программой, положением, рабочей программой, планом работы на год, списком детей, расписанием занятий, материалами контроля качества работы коллектива.
- Организация предполагает добровольное включение детей в деятельность без психологического принуждения.
- При организации деятельности педагог должен учитывать: интересы детей и добровольность выбора; возрастные особенности детей, имеющийся у них опыт участия в такого рода занятиях; необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной образовательной программой школы; необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность; нормы нагрузки на ребенка.

**Цель рабочей программы** — создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребёнка.

### **Задачи программы:**

- Сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту.
- Привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении.

- Укрепить костно-мышечный аппарат воспитанников.
- Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений.
- Формировать художественно-образное восприятие и мышление.
- Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

## 2. Содержание программы

Содержание программы представляет систему деятельности следующих видов: хореографическое творчество, познавательная деятельность, нравственно-эстетическое воспитание:

- хореографическое творчество направлено на раскрытие творческих способностей обучающихся, на воспитание ценностного отношения к культуре и их общее духовно-нравственное развитие;
- познавательная деятельность способствует раскрытию творческого, умственного потенциала обучающихся, развитию у них навыков конструктивного общения, умений действовать в команде; овладению знаниями и приёмами в области хореографии;
- нравственно-эстетическое воспитание способствует созданию целостной системы развития личности, формированию у детей нравственных знаний, представлений и понятий, усвоение детьми правил нравственности, а также создание воспитывающих ситуаций, способствующих эмоциональному переживанию полученных нравственных знаний, их осознанию и закреплению. Ориентирует на выработку текущих нравственных взаимоотношений детей, взаимной помощи, добрых чувств к людям, гуманных поступков, уважение и любви к Родине.

тема 1 ( 1 час)

Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятии по хореографии.

тема 2 ( 20 часов) Развитие гибкости.

Упражнения в положениях сидя, лежа на спине и животе, в положении стоя, которые способствуют развитию гибкости.

тема 3 ( 20 часов) Укрепление мышц.

Упражнения в положениях сидя, лежа на спине и животе, в положении стоя, которые способствуют укреплению мышц.

тема 4 ( 7 часов) Развитие ритмического восприятия.

Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Упражнения, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

тема 5 ( 6 часов) Развитие музыкальности.

Изучение музыкальных жанров: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру.

Игры на определение музыкальных жанров, на определение танцев.

тема 6 ( 8 часов) Развитие координации движений.

Игры на развитие координации движений.

Комбинации с предметом на развитие координации.

тема 7 ( 8 часов) Передвижение в пространстве.

Кроссы, диагонали в передвижении в вертикальном и горизонтальном положении. Комбинации с ограниченным пространством.

Тренинги на передвижение в пространстве.

тема 8 ( 4 часа) Изучение позиций.

Изучение I, II, III, VI позиций ног.

Изучение I, II, III позиций рук. Изучение подготовительного положения.

тема 9 ( 8 часов) Виды шага, бега, прыжков.

Изучение простого танцевального шага вперед и назад. Виды танцевального бега. Изучение разных видов прыжков.

тема 10 ( 7 часов) История хореографического искусства.

Просмотр балета «Спящая красавица» П.И. Чайковский, хореография М. Петипа. Просмотр балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского, хореография М. Петипа.

Знакомство с романтическим балетом.

Написание эссе на тему «Что мне понравилось в балете «Спящая красавица»?». «Что мне понравилось в балете «Щелкунчик»?».

Просмотр «Сюиты старинных русских танцев», хореография Игоря Моисеева. Рисунок на тему «Русский танец в моем представлении».

тема 11 ( 115 часов) Постановочная деятельность.

Постановка историко-бытовых танцев: полька, вальс, полонез, подготовка к французской кадрили (pas chasse), pas de grace.

### 3. Планируемые результаты

#### **Предметные результаты:**

В процессе занятий учащиеся должны сформировать умения и навыки в области хореографии.

#### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся должны приобрести способность работать с разными источниками информации, стремиться к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию, способность передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Способность выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства. Умение сравнивать, анализировать, обобщать, находить ассоциативные связи между произведениями разных видов искусства. Умение находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видах искусства.

#### **Личностные результаты:**

Во время обучения по данной программе дети приобретут осознание ценности художественного творчества в жизни человека и общества, интерес к хореографическому творчеству. Уважительное отношение и интерес к культуре нашей страны, традициям и творчеству своего и других народов.

Кроме того, учащиеся сформируют эстетические и нравственные представления, потребности в искусстве, ценности мировоззрения. В процессе обучения должно произойти всестороннее развитие личности ребенка: развитие познавательных процессов, развитие общей культуры, развитие двигательной сферы, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной.

#### **Коллективные результаты:**

Учащиеся должны понимать значение коллективной деятельности для успешного решения поставленных задач. Выполнять действия по достижению общей цели. При подготовке хореографических постановок участвовать во всем процессе работы, выполнять правила совместной деятельности.

### 4. Тематическое планирование

12-16 лет (68 часа)

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе		Формы и методы
			Теория	Практика	
1	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятии по хореографии.	1	1		Беседа, составление целей и задач на учебный год.
2	Развитие гибкости.	5		5	Упражнения в положениях сидя, лежа на спине и животе, в положении стоя, которые способствуют развитию

					гибкости.
3	Укрепление мышц.	5		5	Упражнения в положениях сидя, лежа на спине и животе, в положении стоя, которые способствуют укреплению мышц.
4	Развитие ритмического восприятия.	4	2	2	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.
5	Развитие музыкальности.	4	2	2	Изучение музыкальных жанров: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру. Игры на определение музыкальных жанров, на определение танцев.
6	Развитие координации движений.	3	1	2	Игры на развитие координации движений. Комбинации с предметом на развитие координации.
7	Передвижение в пространстве.	3	1	2	Кроссы, диагонали в передвижении в вертикальном и горизонтальном положении. Комбинации с ограниченным пространством. Тренинги на передвижение в пространстве.
8	Изучение позиций.	2	1	1	Изучение I, II, III, VI позиций ног. Изучение I, II, III позиций рук. Изучение подготовительного положения.
9	Виды шага, бега, прыжков.	3	1	2	Изучение простого танцевального шага вперед и назад. Виды танцевального бега. Изучение разных видов прыжков.
10	История хореографического искусства.	3	2	1	Просмотр балета «Спящая красавица» П.И. Чайковский, хореография М. Петипа. Просмотр балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского, хореография М. Петипа. Знакомство с романтическим балетом. Написание эссе на тему «Что мне понравилось в балете «Спящая красавица»?». «Что мне понравилось в балете

					«Щелкунчик»?». Просмотр «Сюиты старинных русских танцев», хореография Игоря Моисеева. Рисунок на тему «Русский танец в моем представлении».
11	Постановочная деятельность.	35	15	20	Постановка историко-бытовых танцев: полька, вальс, полонез, подготовка к французской кадрили (pas chasse), pas de grace.
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	

### 5. Распределение по периодам обучения

№	Периоды обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1	1 год обучения	68	26	42
	<b>ИТОГО:</b>	68	26	42

### 6. Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность, количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I триместр	02.09.24	01.12.24	12
II триместр	02.12.24	28.02.25	11
III триместр	01.03.25	25.05.25	11
<b>Итого в учебном году</b>			<b>34</b>

### 7. Формы аттестации

Формы аттестации отсутствуют по данной программе.

### 8. Методическое обеспечение программы

#### Методы обучения и воспитания:

- Рассказ и беседа. Заключается в том, чтобы с изучением основных движений развить у учеников интерес к танцу, дать им представления о его красоте, об эстетике. Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли активно работать на уроке и знали, на что важно обращать внимание в том или ином упражнении.
- Использование терминологии. Необходимо использовать определенную танцевальному направлению терминологию.
- Метод объяснения. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и точно. Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учеников с тем, как и для чего, они должны выполнять то или иное движение.
- Метод показа. Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода: первый — показ нового изучаемого движения; второй — показ комбинированных заданий.
- Метод упражнения (метод ощущения движения). Очень важно в хореографии, чтобы у учеников кроме зрительного и слухового восприятия должно быть и ощущение движения. Это достигается: при помощи преподавателя при выполнении движения, при ощущении работы мышц с выполнением какого-либо движения, при выполнении упражнений в замедленном темпе, при фиксации положений тела и его частей в отдельные моменты движения. Мышечная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса

обучения. Без хорошо развитой мышечной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения.

**Формы образовательной деятельности:**

- Фронтальная форма организации обучения. Работа со всей группой, чёткое расписание, единое содержание.
- Групповая форма организации обучения. Группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития.
- Индивидуальная форма организации обучения. Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства).

**Наглядный материал:**

- «Сюита старинных русских танцев», хореография Игоря Моисеева.
- Балет «Спящая красавица» П.И. Чайковский, хореография М. Петипа.
- Балет «Щелкунчик» П.И. Чайковского, хореография М. Петипа.

**9. Список литературы**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Ленинград, 1934.
2. Воронина И.А. «Историко-бытовой танец». Москва, 1980.
3. Зыков А.И. «Современный танец» - учебное пособие для студентов театральных ВУЗов. Санкт-Петербург, 2021.
4. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам». Санкт-Петербург, 2008.