

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131», г. Барнаул

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 25.08.2023



Утверждено
приказом директора
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Хореография»
для 11 класса
среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Е.Д. Мусухранова,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

Барнаул, 2023

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:
Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями № 273-ФЗ от 29.12.12;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;

Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;

Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия № 131»

Годовым календарным учебным графиком;

Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №131»;

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Хореография» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом методических рекомендаций, Министерства образования и науки РФ (от 18.08.2017) в части требований к структуре программ внеурочной деятельности и возможности ее организации в образовательном учреждении на уровне основного общего образования.

Учебный курс «Хореография» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкреплённых практическими занятиями и показательными выступлениями.

1. 2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Развить творческие способности учащихся через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы:

- Ознакомление с различными направлениями танца;
- Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;

- Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;

- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;

- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Принципы и подходы к формированию Программы

Тематический принцип планирования учебного материала, что отвечает задачам нравственного, трудового и эстетического воспитания школьников, учитывает интересы детей, их возрастные особенности;

Принцип от простого - к сложному. От выполнения отдельных упражнений в порядке постепенного усложнения к выполнению сложных композиций;

Построение занятий согласно логике творчества - от постановки творческой задачи до воплощения творческого результата;

Взаимосвязь развития творческих и познавательных способностей обучающихся.

Реализация данного принципа предполагает коррекцию и развитие памяти, внимания, речи, восприятия, воображения, мышления учеников наряду с развитием их творческих способностей.

Построение занятий таким образом, чтобы в активной деятельности могли участвовать все дети вне зависимости от уровня их способностей;

Создание на занятиях эмоционально-комфортной среды через:

обучение с опорой на идеи педагогического сотрудничества: приоритетные отношения с детьми, обучение без принуждения, личностный подход;

стиль педагогического общения - теплота, терпимость, ровность, внимание;

устранение причин эмоционального дискомфорта ребенка на занятии;

-насыщение процесса обучения и образовательной среды эмоциональными стимулами: игрой, элементом необычности, положительными эмоциями уверенности, успеха, достижения;

Эстетически организованная среда оказывает большое влияние на развитие эстетических чувств ребенка.

Возрастные особенности

17-18 лет - в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой.

В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучения детей следует сделать следующие выводы:

- начиная занятия с детьми, педагог-хореограф, прежде всего, стремиться заинтересовать детей, научить их любить и понимать искусство танца, которое расширяет сферу их интересов, обогащает их новыми впечатлениями. Приобретение правильных и точных танцевальных навыков, участие в исполнении танцев, творческое отношение к созданию в них образа, беседы педагога с детьми - все это развивает эстетическое восприятие, воспитывает эмоциональное отношение к произведениям искусства, учит правильным суждениям в области хореографии.

1.3. Место курса в учебном плане

Согласно плану внеурочной деятельности гимназии программа по детскому фитнесу рассчитана на проведение занятий в 11 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год.

2. Содержание программы

Предмет “Хореография” включает общеразвивающие упражнения и танцы разных народов и стилей. В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов. Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача упражнений разминки - развить координацию, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Общеукрепляющие движения на занятиях развивают координацию, выполняются элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Перестроения для танцев: “линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”. Задачей общеукрепляющих упражнений является приобретение навыков через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале,

выполнять команды. Танцы разных народов позволяют расширять кругозор о культуре, традициях, костюмах, истории и характере различных народов. Программа содержит 5 разделов для трех лет обучения. Содержание разделов программы определяет виды деятельности обучающихся

Разминка.

Понятие разминки. Виды упражнений на различные группы мышц. Комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса.

Формы проведения занятий:

Беседа, практикум.

Общеразвивающие упражнения.

Изучение простейших элементов танцевальной практики. Усложнённые варианты и комбинаций из простых изученных элементов путем комбинирования их между собой.

Формы проведения занятий:

Беседа, индивидуальный практикум (импровизация), работа в парах.

Современные танцы.

Знакомство с бальными и современными танцами. Виды танцев. «Хип-хоп», «Модерн» и т.д.

Формы проведения занятий:

Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.

Народное творчество.

Знакомство с историей и творчеством разных народов и культур. Русский танец, татарский танец, болгарский танец, украинский танец и др.

Формы проведения занятий:

Беседа, просмотр видеоматериала, постановка этюдного материала, практикум.

Классический танец.

Знакомство с элементами классического танца, шаги, прыжки, экзерсиз у станка и на середине.

Формы проведения занятий:

Беседа, просмотр видеоматериала, постановка этюдного материала, практикум.

Партерная гимнастика.

Упражнения на развитие растяжки и гибкости мышц на полу.

Формы проведения занятий:

Показ упражнений, практикум.

Групповое и индивидуальное творчество.

Творческие и танцевальные проекты.

Формы проведения занятий:

Беседа, практикум, контрольные открытые уроки, мероприятия.

Описание способов, методов и итоги реализации программы

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Подражание образам окружающей деятельности;
- Демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- Использование наглядных пособий;

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Инструкция;
- Лекция;
- Беседа;
- Обсуждение.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- Детское «сотворчество»;
- Соревновательность;
- Использование ассоциативных образов;
- Прием пространственной ориентации;
- Хореографическая импровизация;
- Выработка стереотипа (повторяемость и повторность однотипных движений или их последовательности).

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально – тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально – ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы подведения итогов реализации программы

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам;
- открытые уроки.

3. Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнять определённые танцевальные движения,
- освоение сведений о танцах разных народов и различных эпох и приобретение позитивного отношения школьника к традициям другого народа;
- овладение навыками двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширение рамок культурного и исторического образования детей;
- приобретение опыта публичного выступления;
 - умение выражать свои эмоции средствами хореографического искусства;
 - умение самостоятельно разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
 - приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
 - умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце;
- приобретение знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- организованно строиться (быстро, точно);
- развитие ценностного отношения к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие и укрепление мышечного аппарата.

**4. Тематическое планирование курса
11 класс, 1 ч/неделю, всего 34 часа.**

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Разминка	2	Беседа, показ упражнений, практикум.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии 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 занятии явлений, организация их работы с получаемой 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,
2	Общеразвивающие упражнения.	8	Беседа, показ упражнений, практикум	
3	Современная хореография.	10	Беседа, показ упражнений, практикум	
4	Элементы классического танца	4	Беседа, показ упражнений, практикум	
5	Элементы Народно — сценического танца	4	Беседа, показ упражнений, практикум	
6	«Партерная гимнастика»	5	Беседа, показ упражнений, практикум	
7	Групповое и индивидуальное творчество. «Творческая деятельность»	4	Беседа, показ упражнений, практикум	

				проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми; включение игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия
8	ИТОГО	34		

5. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения, в котором проводятся занятия, должны быть комфортны для обучающихся: просторные залы, хорошо освещенные и оборудованные зеркалами, станками, музыкальной аппаратурой. На занятиях должна быть создана благоприятная обстановка, которая отвечает всем требованиям к занятиям хореографией.

Необходимо наличие наглядных и методических пособий: видеоматериалов - образцов по данной дисциплине. Приобретаются необходимые для выступлений детей костюмы, технические средства.

Важно иметь:

- Танцевальный класс с зеркалами и станками;
- Музыкальную аппаратуру;

6. Методическое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания.

Список литературы

1. Бальные танцы. – М.: Мин. Культуры РСФСР. Центр. Дом народного творчества им. Н. К. Крупской, 1960.
2. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – 1963.
3. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980.
4. Дог Г., Дассвиль М. Все танцы. – Л., 1980.
5. Ивановский Н. Бальный танец 16-19 веков. – Л.; М., 1948.
6. Киреева Е. История костюма. – М., 1976

Рекомендуемая литература(дополнительная)

1. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. – М., 1965.
 2. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцев – СПб., 1899.
 3. Де-Колиндьяр Практический самоучитель бальных танцев для обоего пола. – М., 1896.
 4. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999.
 5. Васильева Т.К. «Секрет танца».
 6. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
 7. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями».
 8. Костровицкая В. «Школа современного танца».
 9. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».
 10. Захаров Р. Беседы о танце. – М., 1937.
 11. Краковская В. М. Западноевропейский балетный театр Очерки истории: в 4 т., т. 1. – Искусство, 1979.
 12. Максин А. Изучение бальных танцев. – М., 1839.
- Интернет-ресурсы:
1. www.detmir.ru
 2. <http://ds76.home.nov.ru/>
 3. <http://www.kindereducation.com/>
 4. <http://www.dovosp.ru/>
 5. <http://children.diwo.net/>

