

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Дятьковская городская гимназия»**

**Дятьковского района Брянской области**

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Прусова О.А.

30.08.2023г.



тверждено

Директор МАОУ «ДГГ»

Межедов В.Н.

Приказ № 169/Р от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Хореография»**

**для обучающихся 5-9 классов**

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Танцкласс»**

(основное общее образование)

ведущее направление: общекультурное

срок реализации рабочей программы – 5 лет

### **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **1.1. Личностные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности с 5(го) по 9 (й) классы формируются ежегодно**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

- сформированность потребности в общении с хореографией для дальнейшего духовно-нравственного развития, социализации, самообразования, организации содержательного культурного досуга на основе осознания роли хореографии в жизни отдельного человека и общества;
- развитие общих ритмических способностей школьников (чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений), а также образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства;
- сформированность мотивационной направленности на продуктивную танцевально-творческую деятельность (слушание музыки, пение, двигательные действия, движения, драматизация танцевальных движений, импровизация, музыкально-пластическое движение и др.);
- воспитание эстетического отношения к миру, критического восприятия двигательной информации, развитие творческих способностей в многообразных видах танцевальной деятельности, связанной с театром, кино, литературой, живописью;
- расширение танцевального, музыкального и общего культурного кругозора; воспитание музыкального вкуса, устойчивого интереса к танцам своего народа, классическому и современному танцевальному наследию;
- овладение основами хореографической грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку и передавать её движением как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями хореографического искусства;
- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной танцевально-учебной деятельности, включая информационно-коммуникационные технологии.

## **1.2. Метапредметные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности с 5(го) по 9 (й) классы формируются ежегодно**

- анализировать собственную учебную деятельность и вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- использовать различные источники информации;
- стремиться к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- размышлять о воздействии музыки и танца на человека, их взаимосвязи с жизнью и другими видами искусства;
- определять цели и задачи собственной хореографической деятельности, выбирать средства и способы ее осуществления в реальных жизненных ситуациях;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;
- сотрудничество в ходе реализации коллективных творческих проектов, решения различных танцевально-творческих задач.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между уроками хореографии и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

**Виды деятельности:** музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

**Формы деятельности:** эстетические беседы, групповая проблемная работа, проблемно-ценностные дискуссии; занятия объединений художественной направленности, коллективно-творческое дело; концертная деятельность, посещение культурно – досуговых мероприятий.

**Содержание деятельности:**

### **1 Основы классического танца**

Вся терминология школы классического танца даётся не на французском языке, как это принято в хореографии, а в транскрипции. В начале учебного года проводится обобщение полученных практических навыков и знаний на уроках ритмики в начальной школе и в самостоятельных танцевальных кружках и коллективах. Основное внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы; развитию выворотности и координации движений. Все упражнения проучиваются сначала лицом к станку, далее боком к палке, держась одной рукой, позднее на середине зала. Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3 (изучаются при неполной выворотности ног); подготовительное движение руки (preparation), закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Позиции ног: 1, 2, 5;

– demi plie по 1,2,3 и 5 позициям ног;

- grand plie по 1,2,3,5 позициям ног;
- demi plie по 1,2,3 и 5 позициям ног;
- grand plie по 1,2,3,5 позициям ног;
- battement tendu jete «крестом» из 1 и 5 позиций ног;
- releve на полупальцы по всем позициям;
- Battements fondu;
- 1,2,3 port de bras;
- temps leve sauté;
- Soute I, II, V.

## **2 Народный-сценический танец**

Для изучения с учащимися этого раздела программы рекомендуется выбрать те народные танцы, которые помогут раскрыть темперамент, разовьют лёгкость и свободу движений. В короткий срок обучения невозможно охватить весь материал того или иного танца, поэтому следует отобрать наиболее характерные для него танцевальные элементы, из которых в творческом процессе будут создаваться небольшие или развёрнутые комбинации, композиции, этюды.

Перед началом работы над танцем следует рассказать учащимся о его характере и основных хореографических особенностях. Необходимо также прослушивание музыки, сопровождающей танец, знакомство с литературными источниками, национальными костюмами и т.д.

Осваивать элементы народных танцев следует в определённой последовательности – от простых к более сложным, от основных положений рук до скоординированных, целостных движений, лаконично собранных в композицию.

Предлагаемый перечень не исключает возможности ознакомиться и с другими танцами России и зарубежных стран.

### **1. Русский танец**

Изученные движения и элементы русского танца в начальной школе в 6 классе усложняются и стилизуются в зависимости от избранного музыкального материала, комбинируются в связки и парные комбинации:

- каблучные шаги,
- припадания в повороте и с продвижением по VI позиции ног,
- дробные выстукивания,
- хлопучки с усложнённым ритмическим рисунком,
- вращения и повороты в паре.

### **2. Американский танец**

«Кантри», построен на галопе с выносом каблука в сторону, галоп в повороте сольно и в паре, прыжки с высоким выбрасывание ног в стороны, элементы степа (удары подушечками стопы и носком по полу по точкам, флиг-фляг), синкопированных хлопках.

### **3. Шотландский танец**

Сетовые Кейли-танцы танцуются обычно 4-мя парами, стоящими по сторонам квадрата. В разнообразных переходах и сменах танцевальных

рисунков используются полечные элементы, кружения, «пике», приставные шаги с выносом ноги на носок, мелкий галоп.

#### 4. Восточный танец фараонов - PharaonicDance

Современные представления в стиле "фараоник", бесспорно, являются творениями 20-го или 21 -го века, черпающими свое вдохновение в древнем искусстве и литературе. Для изучения этого материала выбирается современная стилизованная музыка "NewAge", движения копируют стиль древнеегипетских фресок и барельефов со стен храмов и пирамид, также повторяют позы, в которых застыли древние фигуры настенных рисунков. Как и все народные танцы, древнеегипетский танец может содержать рассказы о жизни - о войне и мире, любви и ненависти, свободе и рабстве.

### 3 Историко-бытовой танец

#### 1. Полонез

Базовые движения полонеза – шаги, исполняемые в определенной последовательности и реверансы. Фигуры композиции:

- променад,
- колонна,
- фонтан,
- обход дамы.

2. Медленный вальс - бальный танец европейской программы. Основа медленного вальса - сочетание движений, которое называется переменным шагом (или переменной). Исполняется он вперед или назад и часто служит для перехода от правого поворота к левому и наоборот. Перед построением танцевальной композиции проучиваются базовые движения сначала по одному, затем в паре:

- правый малый квадрат;
- левый малый квадрат;
- большой правый квадрат;
- большой левый квадрат;
- переменные шаги.

#### 3. Фигурный вальс

- шаг вальса по линии танца
- маленький квадрат вальса с правой ноги
- большой квадрат вальса с правой ноги
- поворот партнерши под рукой
- «лодочка»
- поворот в паре
- вальсовая дорожка (променад)
- раскрытия
- «окошко»
- вращение в паре вокруг правой оси
- шаги вальса по кругу

### 4 Современный танец

#### 1. Диска

Диско танец строится на особом ритме (около 120 ударов в минуту). Шаги в стиле диско пружинисты. Самые распространенные движения: центрифуга, пистолет, лассо, мачо, звездочка, канат, лягушка, shake your ass, ушные палочки.

## *2. Рок-н-ролл*

Базовые движения проучиваются сначала сольно, а потом в исполнении с партнёром составляются танцевальные комбинации и композиции: основной боковой шаг, kick, выпады, шаг с каблука, вращения партнёрши, повороты в паре, разножки, элементарные поддержки.

## *3. Твист*

Твист - означает скручивание. Это и является основой движения бёдер, которые должны выполнять равномерный и непрерывный поворот справа налево, в то время как корпус, плечи и руки выполняют вращательное движение в противоположном направлении: это вращательные движения обеих ног, которые используются сначала попеременно, а потом вместе; ватуси; хич-хайк; вращательные движения и повороты в паре.

## *4. Современная пластика*

Материал этого раздела даётся в ознакомительном формате. Невозможно всецело охватить систему, которая многообразна и имеет большое число школ и направлений. Уделяется внимание основным разделам, которыми пользуются педагоги в изучении техники модерн-джаз танца: разогрев (используются элементы тренажа, выполняемые на середине зала: упражнения для отдельных групп мышц, шеи, плечевого пояса, рук, ног, бёдер, корпуса); партер (используются позы и движения на растяжку («лягушка», «звезда», «циркуль», «полузвезда»), на развитие гибкости позвоночника («змея», «лодочка», «коробочка», «кошечка»), на сгибание разгибание стопы и колена, силовые упражнения на пресс); кросс (используются шаги с координацией трёх и четырёх центров, шаги со сменой направлений, вращения, прыжки); элементы акробатики (выполняются кувырки, мостики, шпагаты, перевороты, колесо, перекаты); комбинации (используются движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям «Джаз», «Модерн», «Хип-хоп»).

### Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный аспект
1	Основы хореографии	3	Формирование эстетической культуры
2	Историко-бытовой танец	4	Ознакомление с костюмом и бытом населения Брянской области
3	Эстрадный танец	16	Формирование сценического этикета
4	Народный танец	5	Ознакомление с традиционными танцами народов России
5	Современный танец	5	Чувства и эстетика современного танца
6	Обобщающий урок	1	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		По плану	По факту
	<b>Основы хореографии</b>		
1	Вводное занятие.	5.09	
2	Повторение проученных элементов классического тренажа	12.09	
3	Ш por de bras	19.09	
	<b>Историко-бытовой танец</b>		
4	Левый и правый малые квадраты медленного танца.	26.09	
5	Правый и левый большие квадраты медленного вальса.	3.10	
6	Парное исполнение малых квадратов.	10.10	
7	Парное исполнение больших квадратов.	17.10	
	<b>Эстрадный танец</b>		
8	Музыкальный стиль «Диско». Движения плеч и бёдер.	24.10	
9	Основные движения танцевального стиля.	7.11	
10	Танцевальные связки, построение комбинаций.	14.11	
11	Техническое исполнение композиции.	21.11	
12	Восточный танец. Пластическое копирование национальных рисунков движениями рук.	28.11	
13	Характерные движения восточного танца.	5.12	
14	Стилизация движений восточного танца.	12.12	
15	Композиционное построение проученных комбинаций.	19.12	
	<b>Народный танец</b>		
16	Американский танец «Кантри». Особенности музыкального стиля.	26.12	
17	Основные движения танца «Кантри».	9.01	
18	Основы степовой лексики.	16.01	
19	Комбинирование движений степовой лексики.	23.01	



20	«Кантри» - парные комбинации.	30.01	
	<b>Эстрадный танец</b>		
21	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл» - история зарождения музыкального стиля.	6.02	
22	Эстрадный танец. Характерные движения танца «Рок-н-ролл».	13.02	
23	Эстрадный танец. Составление сольной партии танца «Рок-н-ролл».	20.02	
24	Эстрадный танец. Техническое исполнение сольной партии танца «Рок-н-ролл».	27.02	
25	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл». Основные движения в паре.	5.03	
26	Эстрадный танец. Составление парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	12.03	
27	Эстрадный танец. Парные комбинации танца «Рок-н-ролл».	26.03	
28	Эстрадный танец. Техническое исполнение парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	2.04	
	<b>Современный танец</b>	9.04	
29	Современный танец. История возникновения современного музыкального стиля «Хип-хоп».	16.04	
30	Современный танец. Видеофильм «Шаг вперед».	23.04	
31	Современный танец. Тренаж современной пластики.	30.04	
32	Современный танец. Связки и комбинации танцевального стиля «Хип-хоп».	7.05	
33	Современный танец. Составление комбинаций на основе лексики современной пластики.	14.05	
34	Обобщающий урок.	21.05	