

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «27» 08 20 15 г.

Согласовано А.П.  
Заместитель директора по  
УВР Шарапкова Т.А.  
«28» августа 20 15 г.

Утверждено А.Д.  
Директор МКОУ «Шумская  
СОШ» Терентьева А.Д.  
Приказ № 160-9  
от «31» 08 20 15 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### внеурочной деятельности

### общекультурной направленности

### «Хореография»

### для 5 класса

**Срок реализации программы: 1 год**

Автор рабочей программы:  
Лысцов Евгений Александрович,  
учитель музыки

р.п. Шумский  
2015 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Хореография» создана на основе Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.; под ред. В. А. Горского. — М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения).

**Цель:** обучение основам хореографии.

**Задачи:**

**Образовательные:**

организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;

обучение основам хореографического искусства.

**Развивающие:**

развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);

развитие коммуникативных качеств обучающихся;

**Воспитательные:**

воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

**Режим занятий, общее число занятий в год**

Рабочая программа ориентирована на учащихся 5 классов и составлена. Основной формой обучения является занятие продолжительностью 40-45 минут. Занятие проводится один раз в неделю по одному академическому часу. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета внеурочной деятельности «Хореография» составляет 34 часа.

**Особенности возрастной группы детей.** Программа рассчитана на детей 10-11 лет.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностными результатами** изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

**У учащихся формируются умения:**

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

**Метапредметными результатами:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

-сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

-умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

**У учащихся формируются умения:**

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

-выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

**Предметными результатами** являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

**У учащихся формируются умения:**

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

-исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

**Формы и виды контроля, формы подведения итогов работы:**

Выступление на школьных праздниках и концертах, в Сельском доме культуры для жителей посёлка, отчётный концерт.

### Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	5	1	4
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	5	1	4
3	Основы народного танца	5	2	3
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	5	2	3
5	Постановка танцев. Отработка номеров	12	2	10
6	Отчётный концерт			2
	Итого:	34	8	26

### Содержание курса

#### 1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд,

назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

## **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

## **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

## **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

## **6. Отчётный концерт**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

№	Тема	Количество часов	Дата проведения.	
			план	факт
1	Что такое хореография	1	4.09	
2-3	Ритмический рисунок.	2	11-18.09	
4-5	Элементы музыкальной грамоты.	2	25-2.10	
6-7	Позиции и поклон.	2	9-16.10	
8-9	Позиции, поклон, танцевальный шаг.	2	23-30.10	
10-14	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	5	13-11.12	
15-20	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	6	18-5.02	
21	Разучивание танца «Веселые карамельки»	1	12.02	
22	Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Постановка и разучивание танца «Веселые карамельки»	1	19.02	
23	Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления. Разучивание танца «Тюря»	1	26.02	
24	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. Разучивание танца «Тюря»	1	4.03	
25	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой. Разучивание танца «Тюря»	1	11.03	
26	Постановка и разучивание танца «Тюря»	1	18.03	
27	Постановка и разучивание танца «Тюря»	1	1.04	
28	Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Знакомство с танцем «Душечки»	1	8.04	
29-30	Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Разучивание танца «Душечки»	2	15-22.04	
31	Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Разучивание элементов танца «Душечки»	1	29.04	
32	Отработка тактовых движений в танце «Ковбои»	1	6.05	
33	Импровизация. «Ковбои»	1	13.05	
34	Итоговый концерт	1	20.05	
	Итого:	34		

## **Информационно-методическое обеспечение**

### **Используемая литература**

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

### **Дополнительная литература**

1. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. – М., 1965.
2. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцев – СПб., 1899.
3. Де-Колиньярю 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 театру Очерки истории: в 4 т., т. 1. – Искусство, 1979.
12. Максин А. Изучение бальных танцев. – М., 1839.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.detmir.ru](http://www.detmir.ru)
2. <http://ds76.home.nov.ru/>
3. <http://www.kindereducation.com/>
4. <http://www.dovosp.ru/>
5. <http://children.diwo.net/>