

Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования (ФГОС)  
МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №2

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБОУ г. Иркутска СОШ с  
углубленным изучением отдельных предметов №2  
№ 01-10-104 от 10.09.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Хореография»  
для кадетского 1 «в» класса  
Срок реализации программы 1 год**

Составитель программы:  
Александрова О.П., педагог дополнительного образования  
МБОУ г. Иркутска СОШ  
с углубленным изучением отдельных предметов № 2

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Хореографии» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №2.

Школа XXI века, «умная» школа, требует радикальных изменений, которые позволили бы учащимся адаптироваться в быстро меняющемся мире, творчески реализовывать себя в профессиональной деятельности. Гармоничное развитие человека должно стать глобальной целью образования, труда учителя. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

**Цель программы:** формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

### **Задачи программы:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бального танцев, воспитать культуру движения.

**Объем программы – 34 ч.**

**Режим занятий – 1 час в неделю.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ребёнок должен знать:

- правильно вести себя на уроке, различать характер различной музыки, музыкальный размер и ритмические особенности танца. Уметь выполнять различные упражнения для укрепления мышц, правильно ставить вес на ногу, правильно исполнять шаги вперёд, назад и в сторону в зависимости от характера танца, ровно держать спину не вытягивая голову в плечи. Уметь под музыкальное сопровождение исполнять сольно и в паре танцы: Полька, Вару-вару, Рилио, Диско, а также основные движения и фигуры танцев европейской программы: Медленный вальс основные движения и фигуры танцев латиноамериканской программы: Самба, Ча-ча-ча, в запланированном объёме. Уметь выступать в танце на сильную долю такта.
- правила поведения на занятиях, технику безопасности во время занятий и на пути следования домой; знать, что такое музыка, ритм, музыкальный такт, музыкальная фраза, уметь различать сильные и слабые доли такта; знать основные позиции ног и рук, знать - как правильно держать спину, руки, голову во время исполнения танцев и движений; знать принципы и различие положения корпуса, работы стопы, ног при исполнении танцев европейской и латиноамериканской программ.

Ребёнок должен уметь:

- вступать и исполнять различные виды шагов (с носка; марш; с каблука; на п/пальцах), и движений (прыжки; подскоки; хлопки; галоп) музыкально грамотно;
- перемещаться по рисунку в классе чередуя различные танцевальные шаги;
- исполнять движения, сохраняя правильную постановку корпуса;
- напрягать и расслаблять свой мышечный аппарат.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные***

- способность обучающего понимать и принимать учебную цель и задачи..
- в сотрудничестве с тренером ставить новые учебные задачи..
- накопление представлений о танцах, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства во внеурочной деятельности.

### ***Познавательные***

- навык умение учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью тренера.
- должны уметь: готовиться к занятиям ,вставать в пары. находить свое место в строю и входить в зал организованно.
- под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение ( стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по шеренге в колонне.
- ходить свободным естественным шагом ,двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
- ходить и двигаться по кругу с сохранением правильных дистанций , не сужая круг и не сходя с его линии.
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
- выполнять игровые плясовые движения.
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции тренера.
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### ***Коммуникативные***

- умение координировать свои усилия с усилиями других
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

#### **Личностными результатами, реализации программы станет:**

- формирование представлений о хореографическом искусстве как части общечеловеческой культуры,
- о значимости общекультурных компетенций в развитии современного общества, а также формирование и развитие универсальных учебных умений самостоятельно определять, высказывать, исследовать и анализировать, соблюдая самые простые общие для всех людей правила поведения при общении и сотрудничестве.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Умения и навыки:** уметь правильно вести себя на уроке, применять правила по технике безопасности на пути следования к месту занятий и дому. Знать строение человеческого тела, понимать значение соблюдения режима дня. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Применять психологический самоконтроль, различать характер различной музыки, определять музыкальный размер и ритмические особенности танца. Знать историю развития спортивного бального танца.

### **РАЗДЕЛ 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Умение и навыки:** уметь готовить своё тело к тренировке и выступлениям на соревнованиях, показательных выступлениях, концертах. Уметь применять упражнения для тренировки определенной группы мышц. Проявлять волю к победе на соревнованиях.

### **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ**

**Умение и навыки:** уметь применять упражнения для выработки правильной осанки, знать основные позиции ног и рук, уметь правильно ставить вес на ногу, уметь исполнять шаги и вращения в зависимости от характера танца.

### **РАЗДЕЛ 4. РАЗВИВАЮЩИЕ ТАНЦЫ**

**Умение и навыки:** уметь в ритм музыки и без лишнего напряжения исполнять разучиваемые танцы, сохраняя при этом правильную осанку и баланс.

### **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ**

**Умения и навыки:** знать основные фигуры танцев европейской программы и овладеть техникой их исполнения.

### **РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ**

**Умения и навыки:** знать основные фигуры танцев латиноамериканской программы и владеть техникой их исполнения.

### **РАЗДЕЛ 7. АНСАМБЛЬ**

**Умения и навыки:** уметь применять полученные ранее знания в исполнении ансамблевой композиции.

**Форма организации:** групповая.

**Виды деятельности:** беседа, игра, наблюдение, практическое занятие.

## 7. Оценочные материалы

В зависимости от целей и задач каждого учебного года, обучающийся получает определённых результатов обучения. Так, на первом году обучения, закладываются базовые компетенции – умение сохранять осанку, исполнять простейшие движения под музыку, знать их название (терминологию). На втором - знания 1 года обучения закрепляются, отрабатываются и пополняются новыми более сложными элементами, терминами и названиями движений (расширяется содержательная сторона программы). Таким образом, критерии оценок, указанные ниже, являются основными для выявления уровня усвоения обучающимися программного материала не зависимо от года обучения.

Критерии оценки	Уровни усвоения программного материала		
	Низкий (3 балла)	Средний (4 балла)	Высокий (5 баллов)
<b>1. Теоретические знания.</b>			
Термины, названия движений	Отсутствие знаний терминов, названий движений.	Не точная формулировка терминов, названий движений	Знание всех терминов, названий движений
<b>2. Практические умения и навыки.</b>			
Постановка корпуса	Во время исполнения движений не сохраняется правильное положение корпуса.	Во время исполнения движений не всегда сохраняется правильное положение корпуса.	Во время исполнения движений всегда сохраняется правильное положение корпуса (осанка, позы).
Музыкальность	Движения исполняются ритмически не грамотно.	Движения исполняются музыкально грамотно не всегда.	Движения исполняются музыкально грамотно.
Ориентация в пространстве	Сложности в перестроениях из одного	Умение держать круг, линию.	Умение держать круг, линию, интервал.

	рисунка танца в другой.	Сложности в сохранении интервала.	
Методика исполнения движений	Упражнения и движения исполняются методически не верно (во время исполнения прыжка по 1 поз. стопы не достаточно натянуты, нет выворотности ног ,колени слабые, низкий прыжок, корпус расслаблен)	Грамотное исполнение упражнений и движений классического, современного, народного танцев Сложности в сохранении правильной постановки корпуса.	Грамотное исполнение упражнений и движений классического, современного, народного танцев.
Выразительность	Исполнение танцевальных движений, комбинаций не эмоционально по причине индивидуальных особенностей психики (замкнутость, возрастные кризисы, страх)	Исполнение танцевальных движений, комбинаций эмоционально только на учебных и открытых занятиях для не большой аудитории.	Исполнение танцевальных движений эмоционально всегда (открытые занятия, концерты, выездные мероприятия, смотры и т.д.).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при передвижении по улице.</b> Правила поведения на уроке.	1
2	История развития бальной хореографии. Элементарные сведения о музыкальной грамоте.	1
3	Разминка суставов и мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Силовая подготовка.	1
4	Осанка. Позиции ног, рук.	1
5	Развивающие танцы «Полька»	
6	Танец «Полька»	1
7	Танец «Полька»	1
8	Изучение танца «Вару –Вару».	1
9	Танец «Вару-Вару»	1
10	Танец «Вару-Вару».	1
11	Основные фигуры в танца «Медленный вальс».	1
12	Танец «Медленный вальс»	1
13	Комбинация танца «Медленный вальс».	1
14	История о кадетских баллах. Знакомство с «Фигурным вальсом».	1
15	«Фигурный вальс».	1
16	«Фигурный вальс».	1
17	«Фигурный вальс».	1
18	Танец "Полонез".	1
19	Танец "Полонез".	1
20	Танец "Полонез".	1
21	Танцевальный номер "Полонез".	1
22	Танцевальный номер "Полонез".	1
23	Основные движения танца "Ча-Ча-Ча".	1
24	Основные движения танца "Ча-Ча-Ча".	1
25	Основные движения танца "Ча-Ча-Ча".	1
26	Комбинация танца "Ча-Ча-Ча".	1
27	Изучение основных движений танца "Самба".	1

28	Изучение основных движений танца "Самба".	1
29	Изучение основных движений танца "Самба".	1
30	Вариация танца «Самба»	1
31	Повторение всех танцев.	1
32	Подготовка к балу.	1
33	Подготовка к балу.	1
34	Кадетский Бал	1

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Автор, название пособия, год издания	Вид пособия
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко/ П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.</li> <li>2. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.</li> <li>3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.</li> <li>4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.</li> <li>5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.</li> <li>6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.</li> <li>7. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.</li> <li>8. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.</li> <li>9. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2004 г.</li> <li>10. Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.</li> <li>11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.</li> <li>12. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.</li> </ol>	

