

Приложение к ООП ООО утвержденная
Приказом № 87 от 28.08.2024г.

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Кежемская СОШ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

п. Кежемский, 2024г.

I. Планируемые РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные результаты

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

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.

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

Диска 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»).

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1
2	Основы хореографии. Повторение проученных элементов классического тренажа	1
3	Основы хореографии. III por de bras	1
4	Историко-бытовой танец. Левый и правый малые квадраты медленного танца.	1
5	Историко-бытовой танец. Правый и левый большие квадраты медленного вальса.	1
6	Историко-бытовой танец. Парное исполнение малых квадратов.	1
7	Историко-бытовой танец. Парное исполнение больших квадратов.	1
8	Эстрадный танец. Музыкальный стиль «Диско». Движения плеч и бёдер.	1
9	Эстрадный танец. Основные движения танцевального стиля.	1
10	Эстрадный танец. Танцевальные связки, построение комбинаций.	1
11	Эстрадный танец. Техническое исполнение композиции.	1
12	Эстрадный танец. Современный взгляд на народный восточный танец.	1
13	Эстрадный танец. Восточный танец. Пластическое копирование национальных рисунков движениями рук.	1
14	Эстрадный танец. Характерные движения восточного танца.	1
15	Эстрадный танец. Стилизация движений восточного танца.	1
16	Эстрадный танец. Композиционное построение проученных комбинаций.	1
17	Народный танец. Американский танец «Кантри». Особенности музыкального стиля.	1
18	Народный танец. Основные движения танца «Кантри».	1
19	Народный танец. Основы степовой лексики.	1
20	Народный танец. Комбинирование движений степовой лексики.	1
21	Народный танец. «Кантри» - парные комбинации.	1
22	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл» - история зарождения музыкального стиля.	1
23	Эстрадный танец. Характерные движения танца «Рок-н-ролл».	1
24	Эстрадный танец. Составление сольной партии танца «Рок-н-ролл».	1
25	Эстрадный танец. Техническое исполнение сольной партии танца «Рок-н-ролл».	1
26	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл». Основные движения в	1

	паре.	
27	Эстрадный танец. Составление парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	1
28	Эстрадный танец. Парные комбинации танца «Рок-н-ролл».	1
29	Эстрадный танец. Техническое исполнение парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	1
30	Современный танец. История возникновения современного музыкального стиля «Хип-хоп».	1
31	Современный танец. Видеофильм «Шаг вперед».	1
32	Современный танец. Тренаж современной пластики.	1
33	Современный танец. Связки и комбинации танцевального стиля «Хип-хоп».	1
34	Современный танец. Составление комбинаций на основе лексики современной пластики.	1
35	Обобщающий урок.	1
	Итого	35

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1
2	Основы хореографии. Урок повторения.	1
3	Основы хореографии. Повторение движений классического тренажа.	1
4	Основы хореографии. Вращения на месте «шене».	1
5	Народный танец. Шотландский танец. Музыкальные особенности, пластика.	1
6	Народный танец. Комбинирование движений шотландского танца «Пике».	1
7	Народный танец. Шаг польки в паре.	1
8	Народный танец. Танцевальный рисунок «шен» в линии.	1
9	Народный танец. Комбинация движений шотландского танца № 1.	1
10	Народный танец. Комбинация движений шотландского танца № 2.	1
11	Народный танец. Этюд на движения шотландского танца.	1
12	Основы хореографии. Demi, grand plie по V, I, II позициям ног у станка.	1
13	Основы хореографии. Battements tendu из I позиции ног.	1
14	Эстрадный танец. «Твист». Комбинация движений в паре № 1.	1
15	Эстрадный танец. «Твист». Комбинация движений в паре № 2.	1
16	Эстрадный танец. «Твист» - 1 часть этюда.	1
17	Эстрадный танец. «Твист» - 2 часть этюда.	1
18	Эстрадный танец. Композиция на движения танца «Твист».	1
19	Эстрадный танец. Повторение пройденного материала.	1
20	Основы хореографии. Тренаж классического танца.	1

21	Основы хореографии. Партерная гимнастика. Силовые упражнения.	1
22	Эстрадный танец. Дуэтный этюд. Повороты в паре, закрутка партнёрши.	1
23	Эстрадный танец. 1 часть дуэтного этюда.	1
24	Эстрадный танец. 2 часть дуэтного этюда.	1
25	Эстрадный танец. Пластическое решение дуэтного этюда.	1
26	Современный танец. «Хип-хоп». Направление современной хореографии.	1
27	Современный танец. Положение корпуса, позиции рук, ног.	1
28	Современный танец. Связка движений современной пластики №1.	1
29	Современный танец. Связка движений современной пластики №2.	1
30	Современный танец. Связка движений современной пластики №3.	1
31	Современный танец. Движения на развитие координации.	1
32	Народный танец. Стилизация движений русского танца.	1
33	Народный танец. Комбинирование движений русского танца в парах.	1
34	Народный танец. Композиция на движения русского танца.	1
35	Урок закрепления и повторения пройденного материала.	1
	Итого	35

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1
2	Основы хореографии. Повторение движений классического тренажа.	1
3	Основы хореографии. Demi, grand plié по I, II, V позициям ног у станка.	1
4	Основы хореографии. Battements tendus по I позиции ног у станка.	1
5	Основы хореографии. Вращения на месте «шене».	1
6	Эстрадный танец. «Танцуем!». Основные движения танца.	1
7	Эстрадный танец. Комбинация движений № 1.	1
8	Эстрадный танец. Комбинация движений № 2.	1
9	Эстрадный танец. Построение выхода и танцевальных проходов.	1
10	Эстрадный танец. Финальная часть танцевального этюда.	1
11	Народный танец. «Кантри». Музыкальный стиль, Особенности танцевальной лексики..	1
12	Народный танец. Галоп в паре. Галоп с выносом каблука.	1
13	Народный танец. Галоп в паре с поворотом девочки под рукой.	1
14	Народный танец. Галоп с поворотом в паре.	1

15	Народный танец. Боковой шаг с каблука.	1
16	Народный танец. Комбинация на степ движениях.	1
17	Народный танец. Элементарные поддержки.	1
18	Эстрадный танец. «Твист». Основные движения танца.	1
19	Эстрадный танец. Композиционное построение этюда.	1
20	Эстрадный танец. Композиционное построение этюда.	1
21	Эстрадный танец. «Ча-ча-ча». Основной шаг танца.	1
22	Эстрадный танец. Основной шаг танца в паре.	1
23	Эстрадный танец. Pop nupn – обоюдный (зеркальных) поворот в паре.	1
24	Эстрадный танец. Alemana – солоповорот девочки под рукой.	1
25	Эстрадный танец. Opening out – раскрытие пары.	1
26	Эстрадный танец. New York – кросс шаг назад.	1
27	Эстрадный танец. Комбинирование движений танца в паре.	1
28	Эстрадный танец. Комбинирование движений танца в паре.	1
29	Основы хореографии. Партерная гимнастика. Силовые упражнения.	1
30	Основы хореографии. Партерные поддержки.	1
31	Историко-бытовой танец. «Фигурный вальс». Balance с поворотом по одному и в паре.	1
32	Историко-бытовой танец. «Окошечко» в паре.	1
33	Историко-бытовой танец. Солоповорот девочки под рукой мальчика.	1
34	Историко-бытовой танец. Тур вальса.	1
35	Урок закрепления и повторение пройденного материала.	1
	Итого	35

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1
2	Основы хореографии. Урок повторения. Тренаж классического танца на середине зала.	1
3	Основы хореографии. Движения классического танца в партере.	1
4	Основы хореографии. Soute по II и I позициям ног.	1
5	Основы хореографии. Прыжок «Разножка».	1
6	Эстрадный танец. «Городок». Комбинация движений № 1.	1
7	Эстрадный танец. Комбинация движений № 2.	1
8	Эстрадный танец. Комбинация движений № 3.	1
9	Эстрадный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.	1
10	Эстрадный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.	1
11	Эстрадный танец. Танцевальная комбинация для девочек.	1
12	Эстрадный танец. Танцевальная комбинация для мальчиков.	1
13	Эстрадный танец. Композиционное построение танца.	1
14	Эстрадный танец. Композиционное построение танца.	1

15	Эстрадный танец. Финальная часть танцевального этюда.	1
16	Народный танец. Русский стилизованный танец «Весна». Разбор основных движений.	1
17	Народный танец. Комбинация движений на припев песни.	1
18	Народный танец. Комбинация движений по круговому рисунку.	1
19	Народный танец. Круговые танцевальные рисунки этюда.	1
20	Народный танец. Парная комбинация № 1.	1
21	Народный танец. Парная комбинация № 2.	1
22	Народный танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.	1
23	Народный танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.	1
24	Современный танец. «Зажигай». Комбинация № 1.	1
25	Современный танец. «Зажигай». Комбинация № 1.	1
26	Современный танец. Комбинация № 2.	1
27	Современный танец. Комбинация № 2.	1
28	Современный танец. Комбинация № 3.	1
29	Современный танец. Комбинация № 3.	1
30	Современный танец. Техническое исполнение комбинаций.	1
31	Основы хореографии. Rond de jamb parterre у палки.	1
32	Основы хореографии. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость мышц спины.	1
33	Основы хореографии. Элементарные поддержки. Понятия: группировка, раскрытие, скольжение, центр тяжести.	1
34	Основы хореографии. Элементарные поддержки. Понятия: группировка, раскрытие, скольжение, центр тяжести.	1
35	Урок закрепления и повторение пройденного материала.	1
	Итого	35

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1
2	Основы хореографии. Урок повторения. Тренаж классического танца на середине зала.	1
3	Основы хореографии. Движения классического танца на середине зала.	1
4	Основы хореографии. Battements fondu `вперёд и сторону.	1
5	Основы хореографии. Soute II, V позиция ног.	1
6	Современный танец. «На стиле». Комбинация движений № 1 (1 часть)	1
7	Современный танец. Комбинация движений № 1 (2 часть).	1
8	Современный танец. Комбинация движений припева песни.	1
9	Современный танец. Танцевальная комбинация для девочек.	1
10	Современный танец. Танцевальная комбинация для мальчиков.	1
11	Современный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.	1

12	Современный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.	1
13	Современный танец. Композиционное построение танца.	1
14	Современный танец. Композиционное построение танца.	1
15	Современный танец. Финальная часть танцевального этюда.	1
16	Историко-бытовой танец. Тур вальса по линиям,	1
17	Историко-бытовой танец. Тур вальса по кругу парами.	1
18	Историко-бытовой танец. Тур вальса по кругу парами.	1
19	Историко-бытовой танец. Комбинация движений по круговому рисунку.	1
20	Историко-бытовой танец. Комбинация движений по круговому рисунку.	1
21	Историко-бытовой танец. Парная комбинация № 1.	1
22	Историко-бытовой танец. Парная комбинация № 2.	1
23	Историко-бытовой танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.	1
24	Историко-бытовой танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.	1
25	Дуэтный танец. Элементарные поддержки на сохранение равновесия.	1
26	Дуэтный танец. Элементарные поддержки на сохранение равновесия.	1
27	Дуэтный танец. Подъем партнёрши на руки, удержание в прыжке с вытянутыми ногами и в разножке.	1
28	Дуэтный танец. Выпады, обводки, переходы, закрутки в парах.	1
29	Дуэтный танец. Выпады, обводки, переходы, закрутки в парах.	1
30	Дуэтный танец. Техническое исполнение комбинаций.	1
31	Эстрадный танец. «Танцуй как Петя!». Основные движения танца.	1
32	Эстрадный танец. «Танцуй как Петя!». Основные движения танца.	1
33	Эстрадный танец. Комбинации движений танца.	1
34	Эстрадный танец. «Танцуй как Петя!». Основные движения танца.	1
35	Урок закрепления и повторение пройденного материала.	1
	Итого	35