

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель школьного методического объединения классных руководителей  / Т.В. Дедюрина	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. Председатель методического совета  / Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № <u>118</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Название курса внеурочной деятельности: «Хореография» (народный танец)

Класс: 1-11

Количество часов в неделю/год: 4,5/171

2023-2024 учебный год  
г. Тобольск

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Хореография». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **межпредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В результате освоения курса воспитанники будут:

### знать:

1. классические позиции рук и ног(1,2,4) и их названия;
2. постановку спины и головы;
3. простейшие особенности и отличия лексики танцев разных народов, различать на слух их музыкальное сопровождение;

### уметь:

1. выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement, адажио;
2. простейшие движения народных танцев: подскоки, присядка, галоп, шаг по 1-й позиции, «ковырялочка», гармошка, верёвочка, топотушки по диагонали (на plie), шпагаты всех видов, «ключ».
3. выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку; русский лёгкий шаг с движениями рук, бег с элементами дроби, кадрильный шаг по диагонали, подскоки по диагонали, полечку с подскоками, прыжки, поджатые в «лягушке»;
4. исполнять характерный танец «Кадриль»;
5. передавать выразительность танца, владеть первоначальным актёрским мастерством;
6. реализовывать навыки пространственной ориентации: держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности.

### Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Беседа о значении народного танца в жизни людей разных национальностей. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей.

### Раздел 2. Элементы классического танца. Теория

Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных элементарных позиций рук и ног, постановку корпуса, головы. Понятие «красота» в применении к искусству танца. Беседа с показом видеоматериала о балете.

### Практика

Изучение подготовительной I, II, III позиций рук; изучение I, II, III, IV позиций ног. Plie у станка, battement tendu, releve, адажио на 45 градусов. Прыжки по 1 позиции. Начало изучения tours chaines. Приобретение устойчивости, умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги. Упражнения у станка и на середине: приседания plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement.

### Раздел 3. Элементы народно-сценического танца. Теория

Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль». Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах. Особенности открывания и закрывания рук. Прослушивание русской фольклорной музыки, песен: «Во поле березка стояла», «Во саду ли в огороде» и т.д.

### Практика

Изучение женского и мужского поклонов «в пояс». Основные движения русских народных танцев: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка», «хлопушки», «присядки», «ключ». Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко. Удары полной стопой, каблуком, носком, в медленном, умеренном и быстром темпе, в продвижении. Русский шаг с каблука; припадание, «бегунок»; дробь с подскоком. Присядки в продвижении в сторону: присядка с «ковырялочкой», с «хлопушкой», с опусканием ноги на каблук. Соединение движений с руками и головой. Постановка корпуса в хороводе. Изучение вращательных упражнений.

#### Раздел 4. Партерная гимнастика. Теория

Знакомство с названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, «птичка», пресс. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости терпения. Психологический настрой на неприятные ощущения при растягивании мышц. Изучение ступеней I; II; III; IV; V; VI; VII; VIII.

#### Практика

Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение сокращение и вытягивание. Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе). Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых. Закачивание пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII и VIII ступени по одной ноге или двумя; «березка». Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик». Растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).

#### Раздел 5. Репертуарная практика. Теория

Увлекательный рассказ о концертных выступлениях, вмещающих в себя сведения о значимости концертов и всякого рода творческих мероприятий. Значение зрителя в зале, умение вести себя на сцене и за кулисами. Просмотр выступлений других детских и взрослых коллективов и информация о них. Формирование умения работать в паре и в «ансамбле».

#### Практика

Открытые уроки; участие с небольшими выступлениями на праздниках МАУК ЦИиК и городских мероприятиях. Приобретение свободного, но сконцентрированного умения вести себя на сцене во время исполнения.

### 3. Тематическое планирование

Тема раздела/количество часов	Номер урока	Тема урока	теория	практика	Планируемый результат по разделу
Вводное занятие 1 ч.	1	Значение народного танца в жизни людей разных национальностей.	1		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>личностные результаты</b> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;</li> <li><b>межпредметные результаты</b> – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;</li> <li><b>предметные результаты</b> – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах)</li> </ul>
Элементы классического танца. Теория 9 ч.	2	Классический танец.	1		
	3-8	Основные элементарные позиции рук и ног, постановка корпуса, головы.	6		
	9-10	«Красота» в применении к искусству танца.	2		
Элементы классического танца. Практика 33 ч.	11-16	Изучение подготовительной I, II, III позиций рук.		6	
	17-22	Изучение I, II, III, IV позиций ног.		6	
	23-28	Plie у станка, battement tendu, releve, адажио на 45 градусов.		6	
	29-32	Прыжки по I позиции.		3	

	<b>33-36</b>	Начало изучения tours chaines.		<b>4</b>	<p>музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.</p> <p>В результате освоения курса воспитанники будут:</p> <p><b>знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. классические позиции рук и ног (1,2,4) и их названия;</li> <li>2. постановку спины и головы;</li> <li>3. простейшие особенности и отличия лексики танцев разных народов, различать на слух их музыкальное сопровождение;</li> </ol> <p><b>уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement, адажио;</li> <li>2. простейшие движения народных танцев: подскоки, присядка, галоп, шаг по 1-й позиции, «ковырялочка», гармошка, верёвочка, топотушки по диагонали (на plie), шпагаты всех видов, «ключ».</li> <li>3. выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку; русский лёгкий шаг с движениями рук, бег с элементами дроби, кадильный шаг по диагонали, подскоки по диагонали, полечку с подскоками, прыжки, поджатые в «лягушке»;</li> <li>4. исполнять характерный танец «Кадриль»;</li> <li>5. передавать выразительность танца, владеть первоначальным актёрским мастерством;</li> <li>6. реализовывать навыки пространственной ориентации: держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках.</li> </ol>
	<b>37-43</b>	Упражнения у станка и на середине: приседания plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement.		<b>7</b>	
<b>Элементы народно-сценического танца. Теория 18 ч.</b>	<b>44-47</b>	Знакомство с разнообразием русских народных танцев.	<b>4</b>		
	<b>48-51</b>	Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль».	<b>4</b>		
	<b>52-55</b>	Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах.	<b>4</b>		
	<b>56-59</b>	Особенности открывания и закрывания рук.	<b>4</b>		
	<b>60-61</b>	Прослушивание русской фольклорной музыки, песен: «Во поле березка стояла», «Во саду ли в огороде»	<b>2</b>		
<b>Элементы народно-сценического танца. Практика 52 ч.</b>	<b>62-67</b>	Изучение женского и мужского поклонов «в пояс».		<b>6</b>	
	<b>68-74</b>	Основные движения русских народных танцев: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка», «хлопушки», «присядки», «ключ».		<b>7</b>	
	<b>75-80</b>	Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.		<b>6</b>	
	<b>81-86</b>	Удары полной стопой, каблуком, носком, в медленном, умеренном и быстром темпе, в продвижении.		<b>6</b>	
	<b>87-92</b>	Русский шаг с каблука; припадание, «беунок»; дробь с подскоком.		<b>6</b>	
	<b>93-98</b>	Присядки в продвижении в сторону: присядка с «ковырялочкой», с «хлопушкой», с опусканием ноги на каблук.		<b>6</b>	

	<b>99-103</b>	Соединение движений с руками и головой.		<b>5</b>	
	<b>104-108</b>	Постановка корпуса в хороводе.		<b>5</b>	
	<b>109-113</b>	Изучение вращательных упражнений.		<b>5</b>	
<b>Партерная гимнастика. Теория 13 ч.</b>	<b>114-117</b>	Подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, «птичка», пресс.	<b>4</b>		
	<b>118-121</b>	Название и особенности движений на полу.	<b>4</b>		
	<b>123-126</b>	Изучение ступеней I; II; III; IV; V; VI; VII; VIII.	<b>5</b>		
<b>Партерная гимнастика. Практика 32 ч.</b>	<b>127-132</b>	Выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение сокращение и вытягивание.		<b>6</b>	
	<b>133-138</b>	Вращательные движения стопой.		<b>6</b>	
	<b>139-143</b>	Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе).		<b>5</b>	
	<b>144-151</b>	Закачивание пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII и VIII ступени		<b>8</b>	
	<b>152-158</b>	«Лодочка», «колечко», «мостик».		<b>7</b>	
<b>Репертуарная практика. Теория 4 ч.</b>	<b>159-161</b>	Концертные выступления.	<b>3</b>		
	<b>162</b>	Значение зрителя в зале, умение вести себя на сцене и за кулисами.	<b>1</b>		
<b>Репертуарная практика. Практика 9 ч.</b>	<b>163-171</b>	Приобретение свободного, но сконцентрированного умения вести себя на сцене во время исполнения.		<b>9</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>45</b>	<b>126</b>	

