

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 4

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР МАОУ СОШ № 4  
*Калинина Е.Д.* /Калинина Е.Д./



«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В./  
Приказ № 121-о от 13.06.2018г

**Программа внеурочной деятельности  
«Хореография»**

Срок реализации: 1 год

Возрастной контингент: 10-11 лет

Разработчик: Акопянц С.А.  
учитель физической культуры

Калининград  
2018г.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хореография»

Личностные результаты:

- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры;
- 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; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении танцевальных этюдов, подборе простейших музыкальных рифм;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные:

- уметь пользоваться языком танцевального искусства:
  - а) донести свою позицию до собеседника;
  - б) оформить свою мысль и выразить свои чувства через движение;
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- уметь выразительно исполнять движение, показанное другим учащимся;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении.

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

### Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение. Азбука танцевального движения.

Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

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

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног.

Бальный танец.

Элементы бального танца. Основные шаги танца. Понятие об особенностях бального танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение основных движений венского вальса .

### 3. Основы народного танца.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: «веревочка», «моталочка», «молоточки», «топор», вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону и т.д.. Работа над этюдами (марийский этюд, татарский этюд).

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

### 4. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Разучивание сюжетного эстрадного танца.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца;

### 5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

## Форма организации занятий

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу о танце, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.
- 2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.
- 3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.
- 4) постановочных занятий – применение изученных движений в танце.

**Основные виды деятельности:** занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию. Реальным продуктом реализации программы внеурочной деятельности является участие детей в школьном конкурсе «Алло, мы ищем таланты!».

**Форма промежуточной аттестации:** практический тест.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности в кабинете на занятиях танцевального кружка.	1
2	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	1
3	Отработка движений русского народного танца.	1
4	Повторение изученных танцевальных движений.	1
5	Разучивание русского танца «Плясовая».	1
6	Элементы русского народного танца «Хоровод»	1
7	Продолжение разучивания элементов и движений	1
8	Разучивание танца «Хоровод»	1
9	Отработка движений и характера танца.	1
10	Повторение изученных танцев.	1

11	Элементы марийского народного танца.	1
12	Отработка элементов марийского народного танца.	1
13	Элементы татарского народного танца.	1
14	Отработка элементов татарского народного танца.	1
15	Постановка танцев.	1
16	Постановка танцев.	1
17	Отработка изученных танцев.	1
18	Изучение классических движений в хореографии	1
19	Изучение классических движений в хореографии	1
20	Изучение балльных танцев . Положение рук, ног, головы ,характер исполнения .	1
21	Продолжение разучивания элементов балльного танца.	1
22	Продолжение разучивания элементов балльного танца.	1
23	Постановка балльного танца	1
24	Современный танец «Душа»	1
25	Отработка элементов современного танца «Душа»	1
26	Коррекционные работы над современным танцем.	1
27	Коррекционные работы над современным танцем.	1
28	Изучение современной пластики.	1
29	Изучение современной пластики.	1
30	Разучивание элементов современного танца.	1
31	Постановка танца	1
32	Повторение и отработка изученных танцев	1
33	<b>Практический тест.</b>	1
34	Коррекционные работы над современным танцем.	1
	Итого:	34