

Приложение
к содержанию разделу
основной образовательной программы основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ Гимназия №6 от «20» марта 2017 №88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хореографический коллектив «Солнышко»

5-9 класс

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Составитель: Гаврилкина О.Н.,
учитель хореографии

Результаты освоения курса внеурочной деятельности хореографический коллектив «Солнышко»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Обучающиеся научатся

- Использовать элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте.
- Выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передавать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Выполнять простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).
- Перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Исполнять русские танцы: хороводные и плясовые.
- Выразительно двигаться в танцах.
- Импровизировать под незнакомую музыку.

Содержание курса внеурочной деятельности хореографический коллектив «Солнышко» с указанием форм организации и видов деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности хореографический коллектив «Солнышко» состоит из 6 разделов.

1. Развитие музыкальности:

Техника безопасности.

Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения.

Характер музыки: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержания; развитие умения воспринимать музыку.

Темп: Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы; Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением; Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

Динамические оттенки. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением; Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Музыкальная фраза. Упражнения и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой. Соотношение характеров музыки и движения (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4). Соотношение движений с музыкальной фразой (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальным предложением (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Смена музыкальных частей, фраз.

Жанры произведений. Жанры в музыке (песня, марш, танец).

Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

2. Развитие двигательных качеств и умений.

Танцевальная азбука. Танцевальные точки и термины: выворотность, позиция, координация. Танцевальные шаги.

Постановка корпуса. Правила постановки корпуса.

Танцевальные элементы. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки. «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед). Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад). Балансе с подбивкой. «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед. «Подбивка» вытянутой в колене и сокращенной в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё. «Ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочередной сменой ног; сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pas de basque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».

Элементы русского танца: (основные движения, ходы): танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.

Выразительное исполнение русских народных элементов в играх, танцах, хороводах.

Танцевальные элементы. Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги вперёд на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте. Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте. «Разножка» в стороны на каблук («одноимённая» разножка»). «Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы). «Гусиный шаг». «Ползунок» – вперёд. «Закладка» на месте. Перевороты через голову. «Лягушка».

Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром темпе. Плясовые движения. Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой. Тройные притопа («семейная дробь», калужские выстукивания.). Двойная дробь с подскоком. Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями. Дробь «в три ножки» («трилистник»). Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями. Дробь «хромого» (трёхдольная). «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.

Пластика. Элементы партерной гимнастики (упражнения, укрепляющие мышцы спины; упражнения, развивающие подъем стопы; упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава, упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов; упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках; упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках; упражнения на развитие поясничного пояса; упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног).

Народно-сценический танец. Эжзерсис у станка и на середине зала на уроке народно-сценического танца. Постановка корпуса, рук и головы. Полуприседание и полное приседание (*demi et grand*) по I, II, IV, V позициям; Плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.

Упражнения на развитие подвижности стопы (*battemens tendus*). Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок. Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (вперед, в сторону, назад – лицом к станку; затем боком к станку). Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком к станку. Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент перевода стопы на каблук). Маленькие броски (*battemens tendus jetés*). Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»). Круговые движения ногой (*rond de jambe*) по полу. Подготовка (*préparation*) к упражнению. Круговые движения носком. Круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону. Круговые движения носком. Каблучное движение: каблучное с переступанием, каблучное с ковырялочкой, каблучное движение фляк. Подготовка к веревочке (перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно, подъем работающей ноги до положения «у колена» с полуприседанием на опорной ноге и возвращение в исходную позицию, перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно с полуприседанием в момент подъема работающей ноги), одинарная веревочка на всей стопе. Дробные выстукивания: одинарный притоп, двойной притоп, переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве.

Танцевальный шаг. Простой танцевальный шаг. Шаги по кругу, диагонали с различным ритмическим рисунком.

Построение и перестроения из шеренги горизонтальной в колонну горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную. Сужение и расширение круга; перестроение из круга в «цепочку». Перестроение из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».

Построение по точкам.

Переходы и расходы. Изучение одноплановых рисунков и фигур из шеренги в 2 шеренги; из шеренги в 2 колонны; из колонны в 2 шеренги; из колонны в 2 колонны; из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Переходы и расходы из линейных в линейные: из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны; из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны; из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

Переходы и расходы из объёмных в объёмные: из 2-х кругов в 2-е «плетня»; из 2-х «плетней» в 2-а круга и т. д.

Переходы и расходы из линейных в объёмные: из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга; из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т. д.

Переходы и расходы из объёмных в линейные: из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны; из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

4. Развитие творческих способностей.

Танцевальные игры для развития музыкальности.

Основы актерского мастерства. Развитие мимики и пантомимики. Эстетика сцены. Игра «Настроение»

Танцевальный и этюд. Танцевальная комбинация . Игра «Заверши движение».

Свободная импровизация. Сочини свой этюд.

5. Постановочно-репетиционный.

Знакомство с историей народного танца.

Разучивание основных танцевальных элементов народного танца.

Разучивание рисунка танца.

Репетиции. Постановка народного танца.

Работа над выразительным исполнением танца, актерским мастерством.

6. Концертно-исполнительская деятельность (План концертно-исполнительской деятельности).

Участие в концертных программах, фестивалях

Участие в традиционных мероприятиях гимназии: «Посвящение в пятиклассники», благотворительном концерте «Спешите делать добро», торжественном вручении знаков «Лучший гимназист».

- Участие в городских конкурсах «Междуреченская весна» «Салют талантов».

Обучение по программе курса внеурочной деятельности хореографический коллектив «Солнышко» предполагает использование следующий формы организации занятий: репетиционное занятие (индивидуальные и коллективные), репетиционно-постановочное занятие, учебное занятие, занятие-игра, открытое занятие.

Формы проведения занятий:

а) коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

б) групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

в) парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;

г) индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Каждое занятие начинается с разминки. Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Программа также включает использование разных видов деятельности:

- игровая деятельность
- познавательная деятельность
- художественное творчество
- спортивно-оздоровительная деятельность
- трудовая деятельность
- концертная деятельность.

Тематическое планирование.

№	кол-во часов	тема
1. Развитие музыкальности (25ч)		
1.	1	Техника безопасности. Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения.
2	2	Музыкальная грамота. Характер музыкального произведения
3	2	Характер музыки: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержания; развитие умения воспринимать музыку.
4	2	Темп. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы. Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением.
5	2	Темп. Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.
6	2	Динамические оттенки. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением.
7	2	Динамические оттенки. Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.
8	2	Музыкальная фраза. Упражнения и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой. Соотношение характеров музыки и движения (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).

9	2	Музыкальная фраза. Соотношение движений с музыкальной фразой, предложением (музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4).
10	2	Смена музыкальных частей, фраз.
11	1	Жанры произведений. Жанры в музыке (песня, марш, танец).
12	1	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (марш).
13	1	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (вальс).
14	1	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (полька).
15	2	Танцевальные жанры. Особенности танцевальной музыки (пляска, хоровод).
2. Развитие двигательных качеств и умений (70ч)		
16	2	Танцевальная азбука. Танцевальные точки и термины: выворотность, позиция, координация.
17	2	Танцевальная азбука. Танцевальные шаги.
18	4	Постановка корпуса. Правила постановки корпуса.
19	2	Танцевальные элементы. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
20	2	Танцевальные элементы. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.
21	2	Танцевальные элементы. «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед). Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад).
22	2	Танцевальные элементы. Балансе с подбивкой. «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.
23	2	Танцевальные элементы. «Подбивка» вытянутой в колене и сокращенной в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё.
24	2	Танцевальные элементы. «Ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочередной сменой ног; сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pas de basque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».
25	2	Элементы русского танца: (основные движения, ходы): танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.
26	2	Выразительное исполнение русских народных элементов в играх, танцах, хороводах.
27	2	Танцевальные элементы. Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
28	2	Танцевальные элементы. Присядки, прыжки и трюки: Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
29	2	Танцевальные элементы. Присядки, прыжки и трюки: «Разножка» в стороны на каблуки («одноименная» разножка). «Разноименная разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).

30	2	Танцевальные элементы. Присядки, прыжки и трюки: «Гусиный шаг». «Ползунок» – вперёд. «Закладка» на месте. Перевороты через голову. «Лягушка».
31	2	Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром темпе.
32	2	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.
33	2	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания).
34	2	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.
35	2	Танцевальные элементы. Плясовые движения. Дробь «в три ножки» («трилистник»). Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями. Дробь «хромого» (трёхдольная). «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.
36	2	Танцевальные элементы. Плясовые движения. «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте. «Ключ» одинарный.
37	2	Пластика. Элементы партерной гимнастики (упражнения, укрепляющие мышцы спины; упражнения, развивающие подъем стопы; упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава).
38	2	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках; упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.
39	2	Пластика. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнения на развитие поясничного пояса; упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.
40	4	Народно-сценический танец. Экзерсис у станка и на середине зала на уроке народно-сценического танца. Постановка корпуса, рук и головы. Полуприседание и полное приседание (demi et grand) по I, II, IV, V позициям; Плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.
41	2	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus). Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок.
42	2	Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus). Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция.
43	2	Упражнения на развитие подвижности стопы. Маленькие броски (battemens tendus jetés). Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»).
44	2	Упражнения на развитие подвижности стопы. Круговые движения ногой (rond de jambe) по полу. Подготовка (préparation) к упражнению. Круговые движения носком. Круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону. Круговые движения носком.

45	2	Каблучное движение: каблучное с переступанием, каблучное с ковырялочкой, каблучное движение фляк.
46	2	Подготовка к веревочке. Одинарная веревочка на всей стопе.
47	4	Дробные выстукивания: одинарный притоп, двойной притоп, переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).
3. Ориентировка в пространстве (32ч).		
48	2	Танцевальный шаг. Простой танцевальный шаг. Шаги по кругу, диагонали с различным ритмическим рисунком.
49	4	Построение и перестроения из шеренги горизонтальной в колонну горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.
50	4	Построение и перестроение. Сужение и расширение круга; перестроение из круга в «цепочку».
51	4	Перестроение из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».
52	2	Построение по точкам.
53	8	Переходы и расходы. Изучение одноплановых рисунков и фигур.
54	2	Переходы и расходы из линейных в линейные.
55	2	Переходы и расходы из объёмных в объёмные.
56	2	Переходы и расходы из линейных в объёмные.
57	2	Переходы и расходы из объёмных в линейные.
4. Развитие творческих способностей (16ч)		
58	4	Танцевальные игры для развития музыкальности.
59	2	Основы актерского мастерства. Развитие мимики и пантомимики.
60	2	Эстетика сцены. Игра «Настроение».
61	2	Танцевальный этюд.
62	2	Танцевальная комбинация. Игра «Заверши движение».
63	4	Свободная импровизация. Сочини свой этюд.
5. Постановочно-репетиционный (44)		
64	2	Знакомство с историей народного танца.
65	10	Разучивание основных танцевальных элементов народного танца.
66	10	Разучивание рисунка народного танца.
67	20	Репетиции. Постановка народного танца.
68	2	Работа над выразительным исполнением народного танца, актерским мастерством
итого	187	

6. Концертно-исполнительская деятельность хореографического коллектива «Солнышко»

№	кол-во часов	Традиционные мероприятия, фестивали, конкурсы гимназии, города.	В течение года
1		Подготовка и участие в торжественной линейке, посвященной Дню знаний.	1 сентября
1		Подготовка и участие в традиционном мероприятии гимназии «Посвящение в пятиклассники»	сентябрь
1		Подготовка и участие в фестивале, посвященном Дню учителя.	октябрь
1		Подготовка и участие в традиционном благотворительном концерте гимназии «Спешите делать добро»	декабрь
1		Подготовка и участие в торжественном вручении знаком «Лучший гимназист».	май
3		Подготовка и участие в городском конкурсе «Междуреченская весна»	март
3		Подготовка и участие в городском конкурсе «Салют талантов»	апрель
3		Подготовка и участие в международном фестивале «Планета талантов»	апрель.
	17 часов		

Общее количество часов- 204