

Приложение
к содержанию раздела
основной образовательной программы основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ Гимназия № 6 от 28.08.2023 № 252-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Хореографического коллектива «Солнышко»

5-9 класс

Содержание курса внеурочной деятельности «Хореографический коллектив «Солнышко» .

1. Вводное занятие : Теория: Рассказ об истории танца. Знакомство с работой кружка. Инструктаж по технике безопасности. Практика.

2. Актерское мастерство: Теория: Тема танцора, его роль в танце. Искусство поклона: мужского и женского. Мимика, жесты в танце. Практика: Упражнения в танце на мимику, жесты (радость, вредность, интерес, испуг). Роль жеста в танце. Мимика в танце. Практика: Упражнения на эмоции, мимику в танце (радость, вредность, интерес)

3. Ритмопластика : Теория: Объяснение, какое значение имеет ритм и пластика в танце. Практика: Упражнения для развития стопы; для рук и плечевого корпуса; для развития мышц живота; на развитие гибкости. Растяжки (березка, ласточка). Виды растяжек. Практика: - Упражнения для развития рук и плечевого сустава. - упражнения для развития выворотности ног, растяжки. 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).

4. Основы народно-сценического танца : Теория: Основные позиции и положения ног и рук в народном танце. Знакомство с видами русских народных танцев (барыня, кадриль, полька) как неотъемлемой части русского фольклора. Практика: Упражнения на выполнение открытой позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5; прямых позиций ног 1, 2, 3, 4, 5; свободных позиций ног 1, 2, 3, 4, 5; закрытые позиции ног 1, 2, 3, 4, 5; позиция рук подготовительная. Упражнения на выполнение раскрытия рук во 2-ю позицию и обратно на пояс; притопов на счет 1, 2, 3; «ковырялочки» с притопом; шагов по кругу (медленный, быстрый). Теория: Танцевальные элементы. Практика: 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» – вперед. «Закладка» на месте. Перевороты через голову. «Лягушка». Теория: Элементы русского танца. Освоение техники в более быстром темпе. Плясовые движения Практика: Дробные выстукивания. Притоп с подскоком. «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой. Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания.). Двойная дробь с подскоком. Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.

5. Музыкальная грамота:

Теория: Характер музыки: Практика: упражнения на развитие чувствования настроения и характера музыки, понимания ее содержание; развитие умения воспринимать музыку. Теория : Темп: практика: Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы; Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением; Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки; Теория: Динамические оттенки. Практика: Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением; Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением. Теория: Музыкальная

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

6. Постановочная и репетиционная работа : Теория: знакомство с историей танца «Перепляс»- Практика: Разучивание основных танцевальных элементов народного танца. Разучивание рисунка танца. Работа над выразительным исполнением танца, актерским мастерством. Репетиции. Промежуточная аттестация Теория: - Практика: генеральные репетиции как творческий процесс (ориентир в пространстве, движение в такт музыки, эмоциональность танца). Концерт.

7. Итоговое занятие : конкурс хореографических коллективов «Салют талантов». Награждение.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хореографический коллектив «Солнышко».

Личностные результаты:

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

-активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

-осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

-понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-осознание ценности жизни;

-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, -сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе

-умение принимать себя и других, не осуждая;

-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

-установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

-интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

-осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

-уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия включают:

- 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, по аналогии) и делать выводы (логические УУД);

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические/моделирование);
- смысловое чтение;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия включают:

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация);
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-к

Регулятивные универсальные учебные действия включают:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание);
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование);
- 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 (контроль и коррекция);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов			формат
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	1	1		

Актерское мастерство	25	3	22	Творческое задание, беседа, игры, упражнения.
Ритмопластика	30	3	29	Танцевальные этюды. Упражнения. Игры.
Основы народно-сценического танца	65	8	57	Танцевальные элементы .Танцевальные связки.Этюды.
Музыкальная грамота	28	8	20	Музыкальные игры. Тестирование.Творческие задания.
Постановочно-репетиционная работа	53	3	50	Учебно-тренировочные занятия. Просмотр видеоматериала репетиций. Композиционно-постановочные занятия. Концерт.
Итоговое занятие	2		2	Творческий отчет.
	204	30	176	

