**Хореография**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности по хореографии для 5-11-х классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. с целью реализации внеурочной деятельности с учётом требований ФГОС НОО.

Цель программы: Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

 Задачи:

дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

дать представление о танцевальном образе;

развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

воспитание культуры поведения и общения;

развитие творческих способностей;

воспитание умений работать в коллективе;

развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

организация здорового и содержательного досуга.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

 Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

 Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

 Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на воспитанников.

***Общая характеристика***

***Место курса в плане внеурочной деятельности***

Программа рассчитана на 34 часа в 5-11 классе из расчета 2 часа в неделю.

Срок программы реализации: февраль-май 2016 года

***Содержание занятий***

**Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

Элементы музыкальной грамоты.-3 ч.

Музыкально -ритмические упражнения, гимнастика.-3 ч.

Построения и перестроения.-3 ч.

Слушание музыки.-3ч.

Гимнастика.-6ч.

**Раздел «Танцевальная азбука»**

Элементы Классического танца.-6ч.

Элементы Народно — сценического танца.-6ч.

**Раздел «Танец»**

Детские бальные и народные танцы.-6ч.

Образные танцы (игровые).-3ч.

Постановка танцевальной композиции-3ч.

**Раздел «Беседы по хореографическому искусству»**

Танцы народов мира.-2ч.

Раздел «Творческая деятельность»-3ч.

Игровые этюды.-3ч.

**Итого:**

Материал программы включает следующие разделы:

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Танцевальная азбука (тренаж).

Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

Беседы по хореографическому искусству.

Творческая деятельность.

**Знания, умения и навыки, которые воспитанники должны получить к концу трех лет обучения:**

 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

отмечать в движении сильную долю такта;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;

выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

иметь навыки актёрской выразительности;

распознать характер танцевальной музыки;

иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;

иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;

исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;

знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

уметь анализировать музыку разученных танцев;

слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

 2. Танцевальная азбука:

знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

усвоить правила постановки корпуса;

уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;

освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

 3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название модуля и занятий | Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1** | **Хореография** | **34** |  |  |
| ***5-11 класс*** | | ***34*** |  |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 1 |
| 2 | История развития хореографии | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Гигиена танцора | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Места закаливания, их оборудование и подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Техника безопасности во время занятий хореографии | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Ознакомление с правилами соревнований | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Общая физическая и специальная подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Ознакомление с отдельными элементами техники танца | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Спортивные соревнования | 4 | 2 | 4 |

**Календарно-тематическое планирование**

**кружка «Хореография»**

5-11 класс (34ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Характеристика деятельности** | **Формирование УУД** | | | |
| **Личностные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Познавательные УУД** | **Регулятивные УУД** |
| 1 | **Вводное занятия** | 1 | Организационные моменты, техника безопасности, беседа об искусстве танца. | Уметь правильно выполнять основные движения. Знать правила ТБ на уроках хореографии. | Воспитание культуры и формирование восприятия мира | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Выбор оснований и критериев для сравнения объектов. Знаково-символическое *моделирование.* | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения его временных характеристик. |
| 2 | **Ритмика** | 5 | Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка. Позиция ног(1,2,3,4).Определение различных музыкальных темпов. Виды шага(на п\п; на пяточках; шаркающие) .Виды бега(бег на п\п; с выбросом ног на 45 вперед, назад; подскоки, галоп).Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами).Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик, незнайка. Па полька. Присядка мячик. Подготовительные упражнения для выполнение движения: колесо. | **Анализировать движения тела**, **планировать** последовательность его выполнения и правильностью под руководством учителя. **Оценивать**  правильность упражнений. | Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.  Поиск и выделение необходимой информации. | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения его временных характеристик. |
| 3 | **Партерная гимнастика** | 3 | Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. Большие броски в перед в положение лежа на боку.Упражнения:солдатик,бабочка,2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. Упражнения на развитие гибкости:каробачка,лодочка,кошка,корзиначка,велосипед.Гимнастическое упражнение: мостик. | Анализировать правильность упражнения. планировать последовательность его выполнения и правильностью под руководством учителя. Оценивать  правильность упражнений. | Формирование учебных мотивов.  Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни. | Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. | Овладение логическими действиями сравнения, анализа. Знаково-символическое *моделирование.* | Планирование –составление плана и последовательности действий. |
| 4 | **Музыкальные игры.** | 5 | Игры на определение музыкального ритма и длительности нот, на развитие образного мышления, скорость реакции и т.д. | Уметь слышать такты музыки, окончание куплета, припева. Различать темпы музыки, ритм, настроение. | Формирование социальных мотивов.  Стремление быть полезным обществу. | Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. | Наблюдение. | Планирование –составление плана и последовательности действий. |
| 5 | **Элементы современного танца** | 5 | Теория: история и развитие бального танца. Терминология бального танца. Практика: подготовительные и основные движения танцев в ритме вальс, полька. | Уметь: основные шаги и движения. Уметь вести музыкальный счёт. | Осознание необходимости учения. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Анализ объектов с целью выделения признаков. Исследование (наблюдение, сравнение, сопоставление) материалов. | Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. |
| 6 | **Постановочная работа.** | 6 | Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца. Практика Разучивание танцев | Понимать историю танца и сюжет. Выполнять комплекс движений под такт музыке. | Развитие доброжелательности и внимательности к людям, готовности к и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характераю | Планирование –составление плана и последовательности действий. |
| 7 | **Репетиционная работа.** | 5 | Просмотр, наблюдение. Отработка танца. | Понимать истории и сюжета танца и обыграть. Синхронна двигаться в такт музыке. Вырабатывать правильность движения. | Формирование восприятия картины мира как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека. | Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. | Анализ объектов с целью выделения признаков. Ориентация в разнообразии способов решения задач. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 8 | **Концертная деятельность.** | 4 | Участие в школьных мероприятиях, творческих отчетах. | **Выполнять** симметрично, синхронна, в такт музыки танец. Обыграть сюжет танца. | Воспитание культуры и формирование восприятия картины мира как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека. | Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. | Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. | Планирование –составление плана и последовательности действий.  Оценка - осознание качества и уровня усвоения. |

**Используемая литература.**

Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)

Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)

Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)

Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-8 классы». (-М.: ВАКО, 2007)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина.

(-Волгоград: Учитель, 2008)

Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)

Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)

Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)

Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

 Учебно-методический комплекс.

Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Украiна, 1985)

**Список используемой литературы**

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М. 1992.

2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2004.

3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.

4. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.:Просвещение, 2011.

5. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 1-11 и А.И. Белоусов под ред. М.Я. Виленского. — М. : Русское слово, 2010.7. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М. : Экон-Информ, 2009.

6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М. : Просвещение, 2010.

ТСО: магнитофон, проектор, компьютер, скакалки, коврики.

**Планируемые результаты**

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности, которые можно применять в социальной практике,в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе

—основные социальные функции спорта;

—правила поведения и безопасности при ведении подвижных играх;

—сущность и специфические особенности различных видов спорта;

—основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;

—основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

—способы ведения ЗОЖ

.**Обучающиеся должны уметь:**

—общаться с людьми;

—вести дневники наблюдений за состоянием здоровья;

—вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;

—выступать с докладами;

—оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;

—работать с научно-популярной литературой;

—осуществлять фотосъёмку;

—соблюдать правила личной гигиены;

—овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр

— составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

**Обучающиеся должны обладать следующими качествами:**

—инициативностью;

—аккуратностью;

—коммуникабельностью;

—целеустремлённостью;

—самокритичностью;

—творческой активностью;

—способностью к оказанию взаимопомощи;

—самостоятельностью;

—исполнительностью;

—способностью к взаимодействию в команде;

—физической активностью;

—выносливостью;

—упорством в достижении поставленных целей;

—уважением к старшим, родителям, семейным традициям;

—милосердием, заботой о старших и младших;

—экологической культурой;

—любовью к своей малой родине;

—трудолюбием.

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: , свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.