

Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Явасская средняя общеобразовательная  
школа»

**Согласовано**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Т.В. Грушина

«\_28\_» августа 2024 г.

**Утверждено**

Директор МБОУ «Явасская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.С. Михайлова

31.08.2024г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
по общекультурному направлению  
«Хореография»  
10,11 класс  
2024-2025 учебный год

Составитель:  
Морозова-Гусниева Анна Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

п. Явас 2024

## 1. Пояснительная записка

Методика организации занятий опирается на профессионально-хореографические программы с учётом специфики хореографии и методики хореографической работы в школе ведущих специалистов-балетмейстеров (педагогов) русской хореографической школы: Т.Барышниковой («Азбука хореографии»), Л.Бондаренко («Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях»), программу по ритмической пластике для детей.

Социальная значимость внеурочной деятельности по хореографии обусловлена СанПиными, требованиями к организации внеурочной деятельности для обучающихся: обеспечение двигательной активности, развитие моторики, эстетического развития и воспитания.

Педагогическая значимость введения занятий по хореографии направлена на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. Углубленный анализ медицинского осмотра показывает как одну из наиболее частых патологий-патологию опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопие. Занятия ритмикой способствуют профилактике нарушений, формированию ценностного отношения к своему здоровью, воспитанию культуры здорового образа жизни. В процессе освоения танцевальных композиций у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается вкус.

Практическая значимость состоит в приобщении обучающихся к знаниям танцевальной культуры и приобретению двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, что способствует развитию творчества. При занятиях хореографией у детей происходят положительные личностные изменения и формирование способности к творчеству, в основе которого лежат особые способы отражения мира с помощью специфической модели - художественного образа.

Основная идея программы состоит в том, чтобы наряду с общеобразовательными предметами дети получали эстетическое, этическое воспитание. Приобщались к культуре накопленной предыдущими поколениями, повышали духовное развитие, нравственные нормы и развивали творческий потенциал, и, начиная с младшего возраста, могли адаптироваться в окружающем мире.

**Целью внеурочной деятельности** является создание условий для проявления и развития учащихся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. Создание благоприятных условий для самореализации личности учащихся через концертную деятельность.

**Задачи программы:** *Обучающая.* Обучить основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

*Развивающая.* Развить музыкальный слух и ритм, пластику и грацию в движениях, а также эстетический вкус. Выработать осанку, красивую походку, выразительность движений.

*Воспитательная.* Формировать в учениках морально-волевые качества: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к участникам коллектива, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств.

**Общие занятия строятся по определенной структуре:**

- Вводная часть (подготовка учеников к основной части- разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов, комбинаций под музыку).

На реализацию данной программы, согласно учебному плану учреждения отводится 2 час в неделю( 68 часа в год)

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**1. Музыкально-ритмическая подготовка.** Теоретические: структура музыкального произведения, эстетика и сценическое движение. Практические: изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития учащихся, усложненный комплекс ритмических упражнений.

**2. Медленный Вальс.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, Изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: «Свинг», «перекат», спин поворот, перемена хэзтейшн, реверсивное кортэ.

**3. Квикстеп.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Практические: Четвертные повороты, натуральный спин поворот, Ви 6, бегущее окончание.

**4. Самба.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Вольта в продвижении вправо и в влево, соло вольта на месте, реверсивный поворот, корта джака.

**5. Ча-ча-ча.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Основной шаг  
Алемана (полный поворот партнёрши под рукой партнёра), Нью-Йорк(кросс-шаг назад)  
Раскрытие, «Хоккейная клюшка», натуральный волчок.

**6. Джайв.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: основное движение, свивалы с носка на каблук, американский спин, хлыст, раскручивание, смена рук за спиной.

**7. Румба.** Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Основной ход, Нью-Йорк, раскрытие влево и вправо, поворот под рукой вправо и влево, кубинские роки, ритм «2.3.4.1»

**8. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.** Теоретические: описание фигур, правильная расстановка, постановка в пару, схема перемещения пары по залу, структура композиции. Практические: Отработка техники исполнения, вариации танцев. Совершенствование танцевальных форм в сложных соединениях. Знание правил перемещения по танцевальной площадке.

### 3. Тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия
1	6 2 2 2	<b>Музыкально-ритмическая подготовка.</b> Упражнения на координацию движений Ритмопластические упражнения Упражнения на «синхронность»
2	6 2 2 2	<b>Медленный Вальс.</b> «Свинг», «перекат» Спин поворот, перемена хэзителейшн, Реверсивное кортэ,
3	8 2 2 2 2	<b>Квикстеп.</b> Четвертные повороты Натуральный спин поворот, бегущее окончание Шассе Лок-Степ
4	10 2 2 2 2 2	<b>Самба.</b> Вольта в продвижении вправо и в влево Соло вольта на месте Реверсивный поворот Корта джака Разучивание комбинаций
5	10 2 2 2 2 2	<b>Ча-ча-ча.</b> Основной шаг Алемана (полный поворот партнёрши под рукой партнёра) Нью-Йорк(кросс-шаг назад) Раскрытие, «Хоккейная клюшка» Натуральный волчок
6	10 2 2 2 2 2	<b>Джайв.</b> Основное движение Свивалы с носка на каблук Американский спин Хлыст, раскручивание Смена рук за спиной
7	8 2 2 2	<b>Румба</b> Основной ход Нью-Йорк, Раскрытие влево и вправо Поворот под рукой вправо и влево

	<b>2</b>	Кубинские роки, ритм «2.3.4.1»
<b>8</b>	<b>10</b>	<b>Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>	

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Дата 9а	Дата 10а	Тема	Содержание темы
<b>Музыкально-ритмическая подготовка.</b>				
1			Упражнения на координацию движений	Структура музыкального произведения, эстетика и сценическое движение
2			Ритмопластические упражнения	Изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития учащихся.
3			Упражнения на «синхронность»	Усложненный комплекс ритмических упражнений.
<b>Медленный Вальс.</b>				
4			«Свинг», «перекат»	Изучение фигур.
5			Спин поворот, перемена хэзителейшн.	Изучение вариаций.
6			Реверсивное кортэ.	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, Изучение композиций.
<b>Квикстеп.</b>				
7			Четвертные повороты	Музыкальные и технические сравнительные характеристики.
8			Натуральный спин поворот, бегущее окончание	Четвертные повороты, натуральный спин поворот.
9			Шассе	Ви 6, бегущее окончание
10			Лок-Степ	Музыкальные и технические сравнительные характеристики.
<b>Самба.</b>				
11			Вольта в продвижении	Музыкальные и технические

			вправо и в влево	сравнительные характеристики
12			Соло вольта на месте.	Изучение фигур, вариаций, композиций.
13			Реверсивный поворот	Вольта в продвижении вправо и в влево
14			Корта джака	Соло вольта на месте
15			Разучивание комбинаций	Реверсивный поворот, корта джака.
<b>Ча-ча-ча.</b>				
16			Основной шаг	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.
17			Алемана (полный поворот партнёрши под рукой партнёра)	Изучение полного поворота партнёрши под рукой партнёра.
18			Нью-Йорк(кросс-шаг назад)	Изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Основной шаг Нью-Йорк(кросс-шаг назад) Раскрытие.
19			Раскрытие, «Хоккейная клюшка»	Изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Раскрытие, «Хоккейная клюшка».
20			Натуральный волчок	Изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: натуральный волчок.
<b>Джайв.</b>				
21			Основное движение	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: основное движение
22			Свивалы с носка на каблук	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций,

				композиций. Практические: основное движение, свивалы с носка на каблук.
23			Американский спин	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: основное движение, американский спин.
24			Хлыст, раскручивание	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: основное движение хлыст, раскручивание.
25			Смена рук за спиной	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: основное движение, смена рук за спиной.
<b>Румба</b>				
26			Основной ход	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.
27			Нью-Йорк, Раскрытие влево и вправо	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: Нью-Йорк, раскрытие влево и вправо.
28			Поворот под рукой вправо и влево	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: поворот под рукой вправо и влево.
29			Кубинские роки, ритм «2.3.4.1»	Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. Практические: кубинские роки, ритм «2.3.4.1»
<b>Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения</b>				
30			Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.	Описание фигур, правильная расстановка, постановка в пару, схема перемещения пары по залу, структура композиции. Знание правил перемещения по танцевальной площадке

<b>31</b>			Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.	Отработка техники исполнения, вариации танцев. Совершенствование танцевальных форм в сложных соединениях.
<b>32</b>			Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.	Схема перемещения пары по залу, структура композиции. Отработка техники исполнения, вариации танцев. Совершенствование танцевальных форм в сложных соединениях.
<b>33</b>			Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.	Структура композиции. Знание правил перемещения по танцевальной площадке
<b>34</b>			Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения.	Совершенствование танцевальных форм в сложных соединениях. Знание правил перемещения по танцевальной площадке

## Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография.
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997. 29
23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.