

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 рабочего посёлка Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
Протокол №13 от 26.08.2016г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора школы
№ 107 от 29.08.2016г.
Никитина Л.Д.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
объединения «Хореография»
общекультурного направления
Для обучающихся 14-15 лет
Срок реализации: 2 года .**

Составитель: Бондарева Н. Ю. - учитель физкультуры

Сосновоборск, 2016

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные навыки.

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Хореография» являются:

развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;

позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У обучающихся формируются умения:

высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;

решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы

Метапредметными результатами являются:

способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, района и

продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Познавательные УУД:

Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

Знание об индивидуальных особенностях физического развития;

Знание о функциональных возможностях организма.

Коммуникативные УУД:

формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции

развивать навыки взаимодействия в группе;

развивать вербальные и невербальные навыки общения

посредством танцевальных движений под музыкальное сопровождение

умение танцевать в коллективе.

наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства

находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Регулятивные УУД:

Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;

Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1-й год обучения -35 часов,

2-й год обучения -34 часа.

Введение 6 часов.

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.

Историческая характеристика танцевальной культуры XIX века.

Развитие массовых танцев. Общественные балы. Широкое распространение танцевального направления для обучения бальному танцу. Фигурный вальс.

Практическая работа.63 часа.

Танцевальная Азбука. 22 часа. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы.

Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Работа у станка. Партерный тренаж.

Освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

Развитие координации движений, оппозиции и положениях рук и ног.

Танцевальное творчество. 41 час. Освоение исполнительского мастерства. Бальный танец.

Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Изучения танца «Фигурный вальс» в парах и ансамбле. Закрепление и повторение изученного материала.

Тематический план.

№	Наименование разделов, тем	Теория Количество часов	Практика Количество часов
Введение. 6 часов			
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2.	История возникновения и развития вальса.	1	
3.	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1	
4.	Историческая характеристика танцевальной культуры XIX века. Развитие массовых танцев	1	
5.	Роль массового бального танца в жизни. Место русского танца в бальном направлении	1	
6.	Просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение	1	
Танцевальная Азбука. 22 часа			
7-8	Позиции ног:1,2,3,5. Позиции рук :1,2,3, подготовительная		2
9-10.	Батман тандю жете.		2
11-17	Партерная гимнастика. Работа у станка.		7
18-19	Партерная гимнастика. Работа у станка:ноги		2

	(батманы, плие и т.д.)		
20-25	Партерная гимнастика. Комплексная работа (работа руками и ногами согласованно).		6
26-28	Основные положения рук. Основные движения.		3
Танцевальное творчество. 41 час			
29-32	Изучение основной стойки. (закрытое и открытое положение)		4
33-37	Изучение вальсового шага.		5
38-39	Вальсовая дорожка (променад)		2
40-42	Большой квадрат вальса с правой ноги		3
43-44	Движения в паре с поворотом		2
45-49	Движения фигурного вальса		5
50-52	Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения		3
53-55	Работа над качеством исполнения танцевальных движений.		3
56-57	Изучения танца «Фигурный вальс» в парах и ансамбле		2
58-61	Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая		4
62-64	Учебная комбинация		3
65-69	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций		5