




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Быковская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»**

<p align="center">«Рассмотрено» на методическом совете школы Протокол № 1 от от «30» августа 2022 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Быковская ООШ»  С.В. Турчина от «30» августа 2022 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ «Быковская ООШ»  Н.Г. Осадчая Приказ № _____ от _____ 2022 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа педагога
Кизенко Ольги Константиновны
внеурочной деятельности «Хореография»
на уровень основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

(ФГОС ООО)

Пояснительная записка.

Преподавание курса «Хореография» явление не новое для общеобразовательных школ. Несмотря на это, практически не существует единых программ и методик преподавания этого предмета. Предмет «Хореография» входит в образовательную область физическая культура. Данная программа по своему типу компиляционная. Она разработана на основе программ Е.И.Мошковой «Ритмика и бальные танцы», и на основе личного опыта работы педагогом-хореографом в общеобразовательной школе. Из указанной программы взяты основные методические аспекты, разделы, посвященные бальным танцам и общие принципы расположения учебного материала в курсе.

Длительное пребывание ребенка за школьной партой, ограничение движений, мешает правильному развитию костно-мышечной системы, напротив, влечет за собой психофизиологическую перегрузку. Занятия по данной программе направлены на снятие мышечного напряжения, устранение физического и психического стресса, вызванного длительным пребыванием в вынужденной позе. Включение в работу многих групп мышц тренирует центральную нервную систему, увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Основная задача курса – снятие статического напряжения, развитие двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привитие учащимся культуру общения между собой и с окружающими.

Программа предназначена для учащихся 8-х классов.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Непосредственная связь курса «Хореография» с «Музыкой» прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся отрабатывают понятия «ритм», «счет», «размер», «такт», при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с математическими понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т.д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов».

На занятиях учащиеся пользуются и физическими понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Самая тесная связь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока и по его насыщенности. Начинаясь с разминки. Имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу. Каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

- основы музыкальной грамоты;
- основы танцевальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой; - общеразвивающие и специальные упражнения; - основы бальных танцев.

Основная цель курса «Хореография» - приобщение учащихся к танцевальному искусству.

В задачи программы входят:

- ознакомление учащихся с основами хореографического искусства;
- обучение детей основам бального танца;
- развитие и совершенствование двигательных навыков, способностей, чувства ритма, музыкальности, координации движений, пластики;
- воспитание потребности в двигательной активности, любви к искусству танца и музыки;
- формирование художественного вкуса детей, развития их творческого потенциала, трудолюбия, терпения, чувства собственного достоинства и самоуважения.

В программе предусмотрен гимназический компонент, в который входят:

- уплотнение программы при прохождении тем Марш, Контрданс, Галоп, Полька, Вальс;
- введение теоретического материала по истории и теории изучаемых танцев, особенностям исполнения;
- использование информационно-компьютерных технологий; применение здоровьесберегающих технологий.

Занятия по курсу «Хореография» предназначены для учащихся с различным уровнем подготовки и предусматривают индивидуальный подход.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся со всем классом один раз в неделю по одному академическому часу.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения курса «Хореография» в 8 классе ученик должен:

- иметь общее представление о балльных танцах;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе; знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев.

По окончании обучения учащиеся должны также владеть следующими теоретическими понятиями и практическими навыками.

Общие теоретические понятия:

- общая характеристика изучаемого танца (музыкальный размер, темп, характерные особенности танца, происхождение);
- позиции ног;
- положения рук; позиции в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Практические навыки:

- правильной постановки корпуса;
- правильного и полного переноса веса тела; точной работы стопы;
- позиции в паре.

Реализация указанных целей и формирование названных компетентностей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

Календарно-тематический план.

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1 час
2.	Бальные танцы. Подготовка к Пушкинскому балу.	8 часов
	История происхождения танца. «Марш». Изучение основных движений танца. (Позиции рук).	1
	Марш. Основной шаг с правой и левой ноги.	1
	Марш. Шаг шассе.	1
	Марш. Шаг галоп.	1
	Повторение пройденного материала.	1
	Репетиция танцевального номера.	1
	Репетиция танцевального номера.	1
	Зачет по пройденному материалу.	1
3	Бальные танцы. Контрданс.	7 часов
	История происхождения танца. «Контрданс». Изучение основных движений танца. Техника безопасности.	1
	Контрданс. Балансе.	1
	Контрданс. Балансе в променадной позиции.	1
	Контрданс. «Cast of». Дозадо.	1
	Контрданс.	1
	Репетиция танцевального номера.	1
	Зачет по пройденному материалу.	1
4.	Бальные танцы. Галоп.	4 часа
	Галоп. Шассе галоп по линии танца.	1
	Галоп. Сет к партнеру. Падебаск.	1

	Галоп. Шассе галоп в повороте.	1
	Галоп. Сотез.	1
5.	Бальные танцы. Полька.	6 часов
	Полька. Променад.	1
	Полька. Смена мест.	1
	Полька. Променад спиной.	1
	Полька. Смена пар.	1
	Повторение пройденного материала.	1
	Зачет по пройденному материалу.	1
6.	Бальные танцы. Вальс.	6 часов
	Вальс. Подготовительные упражнения. Основной шаг.	1
	Вальс. Соло-поворот.	1
	Вальс. Основной шаг по л.т. против л.т.	1
	Вальс. Балансе.	1
	Вальс. Прогрессия	1
	Вальс. Вариация.	1
7.	Повторение.	2 часа
	Повторение танцев I полугодия.	1
	Повторение танцев II полугодия.	1

Методические аспекты освоения курса.

В обучении танцами, определяющими являются общепедагогические принципы и методы преподавания. Одним из основных методов обучения танцу по данной программе является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Изучение и проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного усвоения. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Основными в освоении программы «Танцы» являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению». При изучении балетных танцев используется метод деления движений на простые части с последующей группировкой частей в нужной последовательности.

Целостный метод – разучивание движений целиком в замедленном темпе используется при изучении движений национальных танцев, балансе, в современных танцах. Метод временного упрощения используется, например, при изучении вальса.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в следующей последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. Методические особенности курса «Танцы» взаимосвязаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в формировании гармонично развитой личности. Занятия по курсу «Танцы» должны проводиться в специальном зале, оборудованном зеркалами. Дидактический материал – аудиозаписи, соответствующие программе и танцевальному репертуару. В качестве технического оснащения на каждом занятии используется аудио – магнитофон. На занятиях по получению теоретических знаний в области танцевального искусства может использоваться теле–видео аппаратура.

Содержание учебного предмета.

Тема 1. Вводное занятие. 1ч.

- Техника безопасности в зале хореографии и при выполнении задач урока
- Содержание программы обучения в 8-х классах
- Требования, предъявляемые к учащимся на уроке. Требования к форме
- Общеразвивающие упражнения разминки

Тема 2. Бальные танцы. 8ч. 2.1. История происхождения танца. «Марш».

Изучение основных движений танца. (Позиции рук).

Изучение основных движений. (Позиции рук, переменные шаги).

- Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Марш»)
- Позиции рук
- Переменные шаги **2.2 Марш. Основной шаг с правой и левой ноги.**
 - специальные упражнения танца.
 - Основной шаг с правой ноги
 - Основной шаг с левой ноги
 - Основной шаг с правой и левой ноги в паре

2.3 Марш. Шаг шассе.

- Специальные упражнения
- Шаг шассе с правой и левой ноги
- Шаг шассе по одному, в паре

- Вариация из трех фигур

2.4 Шаг галоп.

- Подготовительные упражнения
- Шаг галоп с правой и левой ноги
- Шаг галоп в паре
- Вариация из пройденных фигур по одному, в паре

2.5 Повторение пройденного материала.

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг
- Шаг шассе
- Шаг галоп
- Вариация из пройденных фигур по одному, в паре

2.6 Репетиция танцевального номера.

- Подготовительные упражнения
- Вариация из пройденных фигур по одному и в паре
- Составление общей композиции

2.7 Репетиция танцевального номера.

- Подготовительные упражнения
- Вариация из пройденных фигур по одному и в паре
- Составление общей композиции

2.8 Зачет по пройденному материалу.

- Подготовительные упражнения
- Вариация из пройденных фигур по одному и в паре
- Общий танцевальный номер

Тема 3. Бальные танцы. Контрданс. 7ч.

3.1 История происхождения танца. «Контрданс». Изучение основных движений танца. Техника безопасности.

- Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Контрданс»)

- Подготовительные упражнения для исполнения основных движений танца

3.2 Контрданс. Балансе.

- Подготовительные упражнения
- Балансе по одному
- Балансе в паре

3.3 Контрданс. Балансе в променадной позиции.

- Подготовительные упражнения;
- Балансе в променадной позиции по одному
- Балансе в променадной позиции в паре
- Вариация из пройденных фигур по одному, в паре (основное движение, балансе, балансе в променадной позиции)

3.4 Контрданс. «Cast of». Дозадо.

- Подготовительные упражнения
- Балансе, балансе в променадной позиции
- «Cast of», дозадо
- Вариация из пройденных фигур по одному, в парах (Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо)

3.5 Контрданс. Вариация.

- Подготовительные упражнения;

Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо

Вариация из пройденных фигур в парах (Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо)

3.6 Репетиция танцевального номера.

- Подготовительные упражнения;
- Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо
- Вариация из пройденных фигур в парах (Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо)

3.7 Зачет по пройденному материалу.

- Подготовительные упражнения;
- Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо
- Вариация из пройденных фигур в парах (Балансе, балансе в променадной позиции, «Cast of», дозадо)

Тема 4. Бальные танцы. Галоп. 4ч.

4.1 Галоп. Шассе галоп по линии танца.

- Подготовительные упражнения
- Шассе лицом по линии танца
- Шассе спиной по линии танца

4.2 Галоп. Сет к партнеру. Падебаск.

- Подготовительные упражнения
- Шассе лицом по линии танца, шассе спиной по линии танца, в парах
- Сет вперед, назад по одному
- Сет степ вперед, назад в парах
- Падебаск

4.3 Галоп. Шассе галоп в повороте.

- Подготовительные упражнения
- Шассе лицом по линии танца, шассе спиной по линии танца, в парах
Сет степ вперед, назад в парах
Падебаск
- Шассе галоп в повороте.

4.4 Галоп. Сотез.

- Подготовительные упражнения
- Шассе лицом по линии танца, шассе спиной по линии танца, в парах
- Сет степ вперед, назад в парах
- Падебаск
- Шассе галоп в повороте.
- Сотез

Тема 5. Бальные танцы. Полька. 6 ч.

5.1 Полька. Променад.

- Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Полька»)
- Подготовительные упражнения
- Променад

5.2 Полька. Смена мест.

- Подготовительные упражнения
- Променад
- Смена мест

5.3 Полька. Променад спиной.

- Подготовительные упражнения
- Променад, смена мест
- Променад спиной

5.4 Полька. Смена пар.

- Подготовительные упражнения
- Променад, смена мест
Променад спиной
Смена пар

5.5 Повторение пройденного материала.

- Подготовительные упражнения
- Променад, смена мест
- Променад спиной
- Смена пар

5.6 Зачет по пройденному материалу.

- Подготовительные упражнения
- Променад, смена мест
- Променад спиной
- Смена пар

Тема 6. Бальные танцы. Вальс.

6.1 Вальс. Подготовительные упражнения. Основной шаг.

- Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Вальс»)
- Подготовительные упражнения
- Основной шаг

6.2 Вальс. Соло-поворот.

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг по одному
- Соло-поворот

6.3 Вальс. Основной шаг по л.т. против л.т.

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг по одному
- Соло-поворот
- Основной шаг по л.т. против л.т.

6.4 Вальс. Балансе.

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг по одному, Соло-поворот □ Основной шаг по л.т. против л.т.
- Балансе

6.5 Вальс. Прогрессия

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг по одному, Соло-поворот □ Основной шаг по л.т. против л.т.
- Балансе
- Прогрессия

6.6 Румба. Вариация.

- Подготовительные упражнения
- Основной шаг по одному, Соло-поворот □ Основной шаг по л.т. против л.т.
- Балансе
- Прогрессия

Тема 7. Повторение.

7.1 Повторение танцев I полугодия.

- Марш
- Контрданс

7.2 Повторение танцев II полугодия.

- Галоп
- Полька
- Вальс

Контроль уровня обученности.

Для контроля уровня обученности по предмету «Хореография» используются следующие методы:

- текущий контроль усвоения нового материала на каждом уроке происходит во время самостоятельного выполнения разученных движений и комбинаций сначала под счет, потом под музыку;
- взаимоконтроль осуществляется при работе учащихся в парах;
- теоретический материал проверяется в виде устного опроса в основной части урока;
- на последнем занятии по каждой теме проводится контрольный срез, на котором учащиеся исполняют разученный танец под музыку всем классом, группой, парой или индивидуально. Оценивается знание учебного материала, качество исполнения, музыкальность.