

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Н.В.Киреева

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №19

_____ Дегтярева Н.А.

Приказ от 31.08.2023 года № 515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева
города Димитровграда Ульяновской области»

**Рабочая программа творческого объединения
«Грация»**

Наименование направления: духовно-нравственное

Класс: 6,7

Уровень: основное общее образование

Учитель: Алексеева И.А.

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану : 136

Количество часов в неделю : 4

Планирование составлено на основе

- дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» Автор-составитель: Алексеева И.А. педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

« 29 » августа 2023 г

_____/ Алексеева И.А. /

(подпись)

(расшифровка подписи)

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей
- развитие творческих способностей
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний

Учащиеся научатся:

- 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 танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства
- работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их; выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

- индивидуальные, групповые занятия;
- открытые открытый урок;
- практическая работа с совместным выполнением образно-логических упражнений на развитие воображения, выразительности жеста, мимики, внимания, мышления, памяти;

- практическая самостоятельная работа по выполнению упражнений для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- посещение выступлений танцевальных коллективов;
- беседа;
- лекция с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;
- экскурсия;
- концерты.

Виды внеурочной деятельности:

- художественно-эстетическая;
- спортивно-оздоровительная;
- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- художественное творчество.

Содержательная часть.

I. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ – 1 час

Теория (1 час). Что такое искусство хореографии? Танец и его значение в жизни человека. Правила поведения на занятиях хореографией. Ознакомление с программой и ее характерными особенностями. Вводный инструктаж по пожарной безопасности, технике безопасности. Антитеррористическая защищенность.

Форма контроля. Стартовая диагностика (приложение).

II. БЛОК 2. ГИМНАСТИКА – 81 час

Раздел 1. Теория дисциплины – 7 часов

2.1.1 Тема «Основные задачи гимнастики» - 1 час

Теория (1 час). Основные задачи гимнастики: 1) гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепления здоровья, обеспечивающее творческое долголетие; 2) Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями; 3) воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Форма контроля. Опрос.

2.1.2 Тема «Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие силы мышц, выносливости, укрепление суставов и повышение их подвижности» - 6 часов

Теория (6 часов).

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

- Развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности.
- Развитие выносливости и постановка дыхания. Выработка навыков высокой культуры движений.

Форма контроля. Предметная проба.

Раздел 2. Элементы партерной гимнастики – 30 часов

2.2.1. Тема «Упражнения, укрепляющие мышцы спины» - 6 часов

Практика (6 часов).

- Упражнение «День — ночь».
- Упражнение «Змейка».
- Упражнение «Рыбка».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.2. Тема «Упражнения, развивающие подъем стопы» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Вытягивание и сокращение стопы.
- Круговые движения стопой.

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.3. Тема «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника» - 6 часов

Практика (6 часов).

- Упражнение «лодочка».
- Упражнение «складочка».
- Упражнение «колечко».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.4. Тема «Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Упражнение «ступеньки».
- Упражнение «ножницы».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.5. Тема «Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Упражнение «Неваляшка».
- Упражнение «Passe' с разворотом колена».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.6 Тема «Упражнения, развивающие выворотность ног» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Упражнение «Звездочка».
- Упражнение «Лягушка».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.7 Тема «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага» - 2 часа

Практика (2 часа). Упражнения «боковая растяжка», «растяжка с наклоном вперед», «часы».

Форма контроля. Предметная проба.

Раздел 3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов – 44 часа

2.3.1 Тема «Упражнения для развития шеи и плечевого пояса» - 8 часов

Практика (8 часов).

- Повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево».
- Наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево».
- Круговые движения головой по кругу и целому кругу.
- Поднимание и опускание плеч.
- Почередное поднимание и опускание плеч.

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.2 Тема «Упражнения для развития плечевого сустава и рук» - 14 часов

Практика (14 часов).

- Разведение рук в стороны, подъемы рук вперед на высоту 90°, отведение рук назад
- Подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны, подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед
- Сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны, сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед
- Сгибания кистей в подготовительном положении, в стороны, вперед, назад, сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад
- Сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны
- Вперед-вверх-назад, вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении
- Вращения кистями во II позиции, вращения кистями с руками, поднятыми вверх

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.3 Тема «Упражнения на развитие поясничного пояса» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны.
- Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса вперёд.

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.4 Тема «Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног» - 18 часов

Практика (18 часов).

- Отведение ноги в сторону на носок, отведение ноги в сторону на каблук.
- Отведение ноги вперёд на носок, отведение ноги вперёд на каблук.
- Отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция.
- Отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция.
- Подъёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок.
- Отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция.
- Отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием, подъёмы на полупальцы.
- Многократные прыжки на двух ногах, перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок.
- Перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

Форма контроля. Предметная проба.

III. БЛОК 3. РИТМИКА – 16 часов

Раздел 1. Теория дисциплины – 4 часа

3.1.1 Тема «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто» - 2 часа

Теория (2 часа). Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.

Форма контроля. Опрос, анализ.

3.1.2 Тема «Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер» - 2 часа

Теория (2 часа). Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Форма контроля. Опрос, анализ.

Раздел 2. Музыкально-ритмические игры – 12 часов

3.2.1. Тема «Упражнения, игры и метр» - 2 часа

Практика (2 часа). Сильные доли и такт.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.2. Тема «Упражнения, игры и фразировка» - 2 часа

Практика (2 часа).

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):

- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.3. Тема «Упражнения, игры и темп» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы, соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.

- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением, ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.4 Тема «Упражнения, игры и динамика» - 2 часа

Практика (2 часа). Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением, соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.5 Тема «Упражнения, игры и характер музыкального произведения» - 2 часа

Практика (2 часа). Соотношение характеров музыки и движения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

IV. БЛОК 4. ТАНЕЦ – 36 часов

Раздел 1. Теория дисциплины – 2 часа

4.1.1 Тема «Понятия «мелодия», «поза», «движение» - 2 часа

Теория (2 часа). Понятия «мелодия», «поза», «движение».

Форма контроля. Опрос.

Раздел 2. Ориентационно-пространственные упражнения - 4 часа

4.2.1 Тема «Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных» - 4 часа

Практика (4 часа).

- Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»).

- Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная, колонна горизонтальная, объёмных - круг; «цепочка».

- Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные; из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из объёмных в объёмные.

- Сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот.

- Перестроения из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Танцевальные элементы – 28 часов

4.2.1 Тема «Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки» - 2 часа

Практика (2 часа).

- Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах.
- Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки: легкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.2 Тема «Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4» - 2 часа

Практика (2 часа). Изучения нового поклона.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.3 Тема «Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства» - 24 часов

Практика (24 часов).

- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4
- Знакомство с музыкальным материалом постановки
- Создание сценического образа
- Изучение танцевальных движений
- Соединение движений в танцевальные комбинации
- Разводка танцевальных комбинаций в рисунках
- Разводка танцевальных комбинаций в переходах, образах
- Отработка элементов
- Работа над музыкальностью
- Развитие пластичности
- Синхронность в исполнении
- Работа над техникой исполнения
- Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
- Выразительность и эмоциональность исполнения

Форма контроля. Предметная проба. Педагогическое наблюдение.

V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ – 2 часа

Практика (2 часа). Повторение пройденного материала. Выступление перед родителями.

Форма контроля. Опрос, диагностика.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	План	Факт	К-во часов	Тема занятия
1			2	Вводное организационное занятие. Правила безопасного поведения на уроке хореографии. Основные задачи гимнастики
2			2	Теория: укрепление опорно-двигательного аппарата
3			2	Теория: Развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности
4			2	Развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений
5			2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «день — ночь»
6			2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «змейка»
7			2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «рыбка»
8			2	Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы
9			2	Упражнения, развивающие подъем стопы: круговые движения стопой
10			2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»
11			2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «складочка»
12			2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «колечко»
13			2	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ступеньки»
14			2	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ножницы»
15			2	Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава: «неваляшка»
16			2	Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Passe' с разворотом колена»
17			2	Упражнения развивающие выворотность ног: «звездочка»

18			2	Упражнения развивающие выворотность ног: «лягушка»
19			2	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: боковая растяжка, растяжка с наклоном вперед, часы
20			2	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»
21			2	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»
22			2	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: поднимание и опускание плеч, поочередное поднимание и опускание плеч
23			2	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: круговые движения головой по кругу и целому кругу
24			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны, подъемы рук вперед на высоту 90°, отведение рук назад
25			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны, подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед
26			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны, сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед
27			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: сгибания кистей в подготовительном положении, в стороны, вперед, назад, сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад
28			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны
29			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: вперед-вверх-назад, вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении

30			2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: вращения кистями во II позиции, вращения кистями с руками, поднятыми вверх
31			2	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны.
32			2	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса вперёд. Открытое занятие для родителей
33			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания: отведение ноги в сторону на носок, отведение ноги в сторону на каблук
34			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги вперёд на носок, отведение ноги вперёд на каблук
35			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция
36			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция
37			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: подъёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок
38			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция
39			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием, подъёмы на полупальцы
40			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: многократные прыжки на двух ногах, перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок
41			2	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук
42			2	Ритмика: характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато
43			2	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер

44			2	Упражнения, игры и метр: сильные доли и такт
45			2	Упражнения, игры и фразировка: - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): - Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): - Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)
46			2	Упражнения, игры и темп: сохранение темпа движения во время музыкальной паузы, соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки
47			2	Упражнения, игры и темп: соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением, ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.
48			2	Упражнения, игры и динамика: соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением, соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением
49			2	Упражнения, игры и характер музыкального произведения: соотношение характеров музыки и движения
50			2	Понятия «мелодия», «поза», «движение»
51			2	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»)
52			2	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная, колонна горизонтальная, объёмных - круг; «цепочка»
53			2	Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные; из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из объёмных в объёмные Сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот Перестроения из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку»
54			2	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки. Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки: легкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами

55			2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4
56			2	Знакомство с музыкальным материалом постановки Создание сценического образа
57			2	Изучение танцевальных движений
58			2	Соединение движений в танцевальные комбинации
59			2	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках
60			2	Разводка танцевальных комбинаций в переходах, образах
61			2	Отработка элементов
62			2	Работа над музыкальностью
63			2	Развитие пластичности
64			2	Синхронность в исполнении
65-66			4	Работа над техникой исполнения
67-68			4	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
		Итого	136	