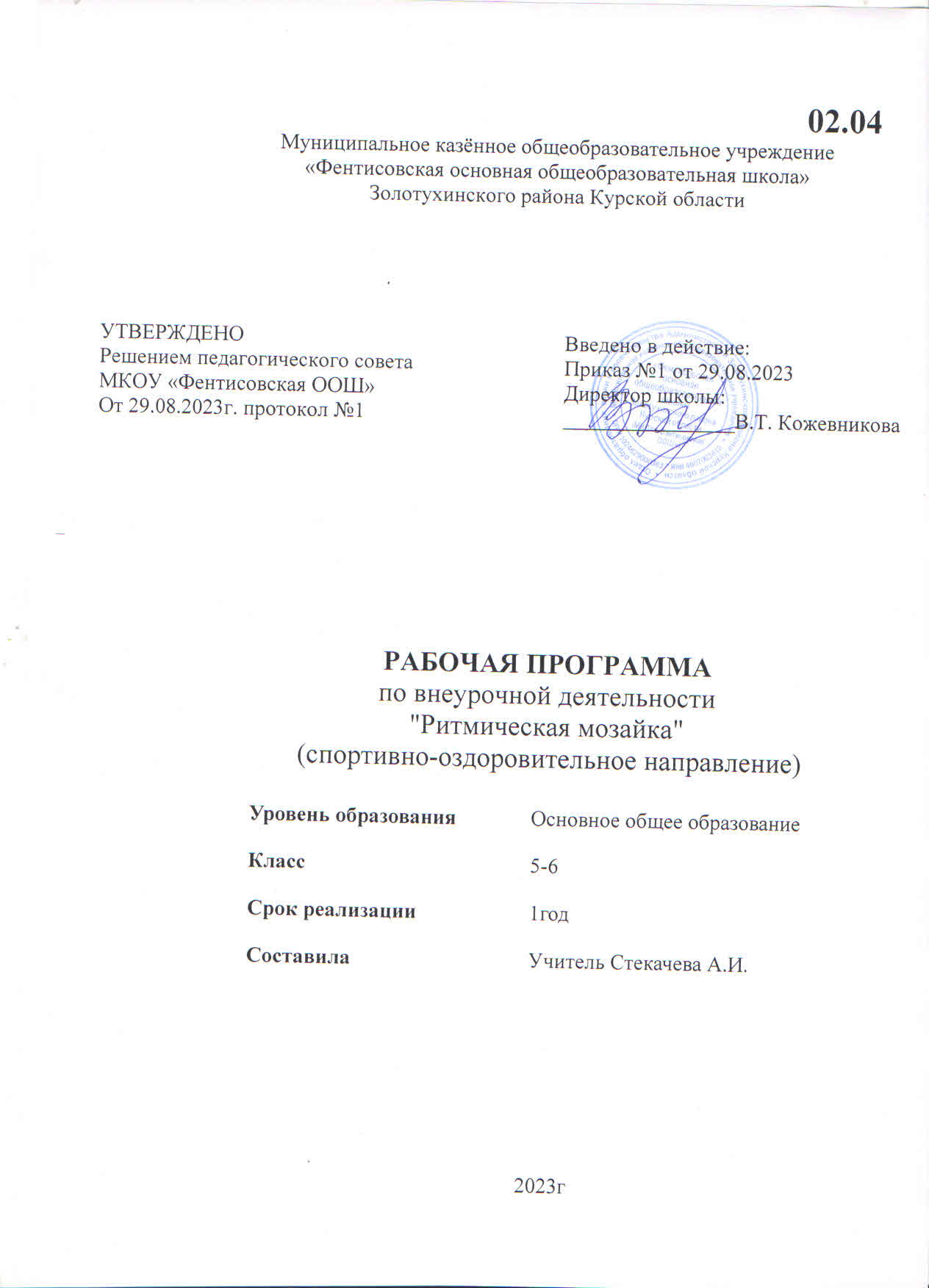
****

**02.04**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Фентисовская основная общеобразовательная школа»

Золотухинского района Курской области

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

МКОУ «Фентисовская ООШ»

От 29.08.2023г. протокол №1

Введено в действие:

Приказ №1 от 29.08.2023

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Т. Кожевникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

"Ритмическая мозайка"

(спортивно-оздоровительное направление)

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень образования** | Основное общее образование |
| **Класс** | 5-6 |
| **Срок реализации** | 1год |
| **Составила** | Учитель Стекачева А.И. |

2023г

**СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.
5. Лист корректировки рабочей программы.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2010г).** Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами курса в соответствии с целями внеурочной деятельности, которые определены стандартом.

**МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ «Фентисовская основная общеобразовательная школа» на изучение хореографии отводится по одному часу в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Хореография» для 5-6 го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС . Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу хореографии включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Цели и задачи обучения***: Образовательная цель программы*: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*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.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха и неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ;

- знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения и нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения хореографических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

**Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Предметные результаты:**

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о 8 выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение;

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)**

1. **Введение. Страна хореография.** (2 ч.) Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг "Давайте познакомимся".
2. **Ритмика.** (2ч.)Ритмика- это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Ритмические движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.
3. **Деми плие, грана плие (полуприсед, присед).** (2ч.) Цель упражнения - развитие эластичности суставно- связочного аппарата и "выворотности" в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.
4. **Бантман тандю (вытянутый).** (2ч.) Цель упражнения - научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема(голеностопного сустава) и красивую линию ног.
5. **Батман тандю жете (взмах).** (2ч.) Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю. Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед - книзу, в сторону - книзу, назад - книзу.
6. **Гранд батман (взмах правой вперед, в сторону, назад).** (2ч.) Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициями по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП.
7. **Ронде де жамб партер (круговое движение носком по полу).** (2ч.) Основная задача упражнения - развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой "выворотности" ног. Движение выполняется вперед - ан деор и назад - ан де дан.
8. **Пор де бра (упражнения для туловища и рук).** (2ч.) Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.
9. **Сюр ле ку ае пье (фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке).** (1ч.) Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку ае пье) для выполнения батман фондю, пти батман, ботю. Первая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы.
10. **Пассе (переводы - "выворотное" положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена). Девелопе (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше).** (2ч.) Упражнение развивает "выворотность" в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.
11. **Историко - бытовой танец.** (2ч.) История происхождения танца, основные фигуры, манера исполнения, разучивание комбинаций. Соответствие стиля и характера исполняемого движения с музыкальным сопровождением. С первых же минут занятия тело начинает работать в определенном стиле, ритме, манере - это важно для проучивания основного материала.
12. **Русский народный танец**. (2ч.) Прежде всего, народный танец воспитывает достоинство, мужество, силу, собранности, чувство дружбы, коллективизма. Разучивание основных элементов русского народного танца на середине.
13. **Историко -бытовой танец**. (2ч.) Работа в парах. В основу программы "историко - бытовой танец" положено изучение образцов исторического танца в их первоначальном виде и ряд бальных танев. Программа предусматривает знакомство с историко - бытовыми танцами XIX века.
14. **Эстрадный танец**. (2ч.) Направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX -начала XXI веков, сформировавшиеся на основе американского и европейского танца. Основные шаги, принципы выполнения. Постановочная работа.
15. **Партерный экзерсис**. (3ч.) Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц. Акробатика. Упражнения партерного экзерсиса способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, укрепляют мышцы и связки суставов. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными.
16. **Джаз - танец. Техника исполнения**. (1ч.) Разучивание основного материала джаз-танца. Освоение техники, позиций. Джаз-танец основа современной хореографии. Введение новой техники способствует включению в работу других мышц. Новые ритмы в музыке еще больше развивают музыкальность и внимательность. История возникновения и развития этого вида хореографии. Растяжка в джаз - танце.
17. **Основы классического танца.** (1ч.) Экзерсис состоит из ряда упражнений у станка, ряда упражнений на середине и быстрой части - аллегро. Прыжки малые, средние, большие. Работа над техникой исполнения.
18. **Бальный танец. Вальс.** (2ч.) Фигурный вальс - один из самых красивых бальных танцев. Вальс достаточно сложен и предпологает свободное владение основными элементами. Шаг по квадрату, до за до, по балансе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Дата проведения**  **(по плану)** | **Дата фактического проведения** |
| **1.** | Введение. Страна хореография. |  |  |
|  |  |
| **2.** | Ритмика. |  |  |
|  |  |
| **3.** | Деми плие, грана плие. |  |  |
|  |  |
| **4.** | Батман тандю. |  |  |
|  |  |
| **5.** | Батман тандю жете. |  |  |
|  |  |
| **6.** | Гранд батман. |  |  |
|  |  |
| **7.** | Ронде де жамб партер. |  |  |
|  |  |
| **8.** | Пор де бра. |  |  |
|  |  |
| **9.** | Сюр ле ку ае пье. |  |  |
| **10.** | Пассе. |  |  |
|  |  |
| **11.** | Историко - бытовой танец. |  |  |
|  |  |
| **12.** | Русский народный танец. |  |  |
|  |  |
| **13.** | Историко - бытовой танец. |  |  |
|  |  |
| **14.** | Эстрадный танец. |  |  |
|  |  |
| **15.** | Партерный экзерсис. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **16.** | Джаз - танеу. Техника исполнения |  |  |
| **17.** | Основы классического танца. |  |  |
| **18.** | Бальный танец. Вальс. |  |  |
|  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**6 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)**

1. **Введение. Страна хореография.** (2 ч.) Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг "Давайте познакомимся".
2. **Ритмика.** (2ч.)Ритмика- это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Ритмические движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.
3. **Деми плие, грана плие (полуприсед, присед).** (2ч.) Цель упражнения - развитие эластичности суставно- связочного аппарата и "выворотности" в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.
4. **Бантман тандю (вытянутый).** (2ч.) Цель упражнения - научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема(голеностопного сустава) и красивую линию ног.
5. **Батман тандю жете (взмах).** (2ч.) Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю. Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед - книзу, в сторону - книзу, назад - книзу.
6. **Гранд батман (взмах правой вперед, в сторону, назад).** (2ч.) Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициями по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП.
7. **Ронде де жамб партер (круговое движение носком по полу).** (2ч.) Основная задача упражнения - развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой "выворотности" ног. Движение выполняется вперед - ан деор и назад - ан де дан.
8. **Пор де бра (упражнения для туловища и рук).** (2ч.) Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.
9. **Сюр ле ку ае пье (фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке).** (1ч.) Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку ае пье) для выполнения батман фондю, пти батман, ботю. Первая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы.
10. **Пассе (переводы - "выворотное" положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена). Девелопе (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше).** (2ч.) Упражнение развивает "выворотность" в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.
11. **Историко - бытовой танец.** (2ч.) История происхождения танца, основные фигуры, манера исполнения, разучивание комбинаций. Соответствие стиля и характера исполняемого движения с музыкальным сопровождением. С первых же минут занятия тело начинает работать в определенном стиле, ритме, манере - это важно для проучивания основного материала.
12. **Русский народный танец**. (2ч.) Прежде всего, народный танец воспитывает достоинство, мужество, силу, собранности, чувство дружбы, коллективизма. Разучивание основных элементов русского народного танца на середине.
13. **Историко -бытовой танец**. (2ч.) Работа в парах. В основу программы "историко - бытовой танец" положено изучение образцов исторического танца в их первоначальном виде и ряд бальных танев. Программа предусматривает знакомство с историко - бытовыми танцами XIX века.
14. **Эстрадный танец**. (2ч.) Направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX -начала XXI веков, сформировавшиеся на основе американского и европейского танца. Основные шаги, принципы выполнения. Постановочная работа.
15. **Партерный экзерсис**. (3ч.) Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц. Акробатика. Упражнения партерного экзерсиса способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, укрепляют мышцы и связки суставов. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными.
16. **Джаз - танец. Техника исполнения**. (1ч.) Разучивание основного материала джаз-танца. Освоение техники, позиций. Джаз-танец основа современной хореографии. Введение новой техники способствует включению в работу других мышц. Новые ритмы в музыке еще больше развивают музыкальность и внимательность. История возникновения и развития этого вида хореографии. Растяжка в джаз - танце.
17. **Основы классического танца.** (1ч.) Экзерсис состоит из ряда упражнений у станка, ряда упражнений на середине и быстрой части - аллегро. Прыжки малые, средние, большие. Работа над техникой исполнения.
18. **Бальный танец. Вальс.** (2ч.) Фигурный вальс - один из самых красивых бальных танцев. Вальс достаточно сложен и предпологает свободное владение основными элементами. Шаг по квадрату, до за до, по балансе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Дата проведения**  **(по плану)** | **Дата фактического проведения** |
| **1.** | Введение. Страна хореография. |  |  |
|  |  |
| **2.** | Ритмика. |  |  |
|  |  |
| **3.** | Деми плие, грана плие. |  |  |
|  |  |
| **4.** | Батман тандю. |  |  |
|  |  |
| **5.** | Батман тандю жете. |  |  |
|  |  |
| **6.** | Гранд батман. |  |  |
|  |  |
| **7.** | Ронде де жамб партер. |  |  |
|  |  |
| **8.** | Пор де бра. |  |  |
|  |  |
| **9.** | Сюр ле ку ае пье. |  |  |
| **10.** | Пассе. |  |  |
|  |  |
| **11.** | Историко - бытовой танец. |  |  |
|  |  |
| **12.** | Русский народный танец. |  |  |
|  |  |
| **13.** | Историко - бытовой танец. |  |  |
|  |  |
| **14.** | Эстрадный танец. |  |  |
|  |  |
| **15.** | Партерный экзерсис. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **16.** | Джаз - танеу. Техника исполнения |  |  |
| **17.** | Основы классического танца. |  |  |
| **18.** | Бальный танец. Вальс. |  |  |
|  |  |