

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (Структурное
подразделение ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» –
кадетская школа-интернат)



УТВЕРЖДЕНО:

Директор:

Белан А.Н.

Приказ № 254-од от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»**
для учащихся отделения «Кадетская школа-интернат»
10 класс

Разработчик: Щетникова Ксения Юрьевна,
педагог-организатор КШИ.

г. Качканар
2023 г.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Хореография»

Личностные результаты.

Организация курса внеурочной деятельности «Хореография» в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родной культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовые логические действия:

- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- самостоятельно выбирать способ решения практической задачи;

работа с информацией:

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций.

совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

- принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Содержание курса внеурочной деятельности «Хореография»

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в классе.

Партерный экзерсис. Работа на середине. Изучение позиций рук и ног. Изучение комбинаций. Работа над развитием координации.

Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. Освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног. Изучение комбинаций. Стречинг. Работа над техникой исполнения.

Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Основы народно - сценического танца. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о здоровом образе жизни. Освоение поз и движений народных танцев. Изучение некоторых характерных танцев.

Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п. Стречинг. Изучение позиций рук и ног джаз-модерна. Изучение комбинаций. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

Работа над репертуаром. Постановка танцев. Отработка номеров. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка техники исполнения. Подготовка танцевальных костюмов.

Историко-бытовые и массовые бальные танцы. Изучение танцев XIX века: полонез, вальс, мазурка, полька, русский-лирический, гавот. Отработка техники исполнения.

Творческая деятельность. Подготовка к концертам. Репетиции. Участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

Музыкально-танцевальные игры. (Катильон, ручеек...) Импровизация. Развитие актерских навыков и эмоциональности.

Работа в парах. Совместная работа с девочками. Отработка пройденного материала в парах. Танцы XIX века.

Акробатика. Техника безопасности. Изучение трюков. Работа над техникой исполнения.

Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии.

Упражнения для сплочения коллектива. Массовые игры и игры на доверие. Парные трюки.

Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности. Игры на развитие мимики, на перевоплощение, на внимание.

Поурочное планирование освоения курса внеурочной деятельности «Хореография»

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Введение				
1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса.	1	1	
2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	
Партерный экзерсис				
3.	Изучение элементарных движений ног.	1	0,5	0,5
4.	Отработка техники исполнения элементарных движений ног.	1		1
5.	Изучение элементарных движений рук.	1	0,5	0,5
6.	Отработка техники исполнения элементарных движений рук.	1		1
7.	Изучение первой части комбинации	1	0,5	0,5
8.	Отработка техники исполнения комбинации	1		1
9.	Изучение второй части комбинации	1	0,5	0,5
10.	Отработка техники исполнения комбинации	1		1
11.	Работа над синхронностью.	1		1
12.	Работа над техникой исполнения комбинаций, работа над ошибками.	1		1
Элементы классического танца.				
13.	Постановка корпуса.	1		1
14.	Изучение позиций рук и ног классического танца.	1		1
15.	Отработка техники исполнения позиций рук и ног.	1		1
16.	Изучение позиций положения головы.	0,5		0,5
17.	Отработка техники исполнения позиций положения головы.	0,5		0,5
18.	Изучение движений классического танца.	1		1
19.	Отработка техники исполнения движений классического танца.	1		1
Элементы народно-сценического танца.				
20.	Изучение позиций рук и ног народно-сценического танца.	1		1

21.	Отработка техники исполнения позиций рук и ног народно-сценического танца.	1		1
22.	Изучение первой части комбинации русско-народного танца.	1		1
23.	Отработка техники исполнения первой части комбинации русско-народного танца.	1		1
24.	Изучение второй части комбинации русско-народного танца.	1		1
25.	Отработка техники исполнения второй части комбинации русско-народного танца.	1		1
26.	Работа над синхронностью.	1		1
27.	Работа над техникой исполнения комбинаций русско-народного танца, работа над ошибками.	1		1
28.	Изучение позиций рук и ног татарского танца.	1		1
29.	Изучение основных движений татарского танца.	1		1
30.	Отработка техники исполнения движений татарского танца.	1		1
31.	Работа над синхронностью.	1		1
32.	Изучение первой части комбинации татарского танца	1		1
33.	Отработка техники исполнения первой части комбинации татарского танца	1		1
34.	Изучение основных движений украинского народного танца.	1		1
35.	Отработка техники исполнения движений украинского народного танца.	1		1
36.	Изучение первой части комбинации украинского танца.	1		1
37.	Отработка техники исполнения первой части комбинации украинского танца .	1		1
38.	Изучение второй части комбинации украинского танца.	1		1
39.	Отработка техники исполнения второй части комбинации украинского танца.	1		1
Элементы эстрадного танца.				
40.	Изучение позиций рук и корпуса эстрадного танца.	1		1
41.	Отработка движений рук и корпуса эстрадного танца.	1		1
42.	Изучение позиций ног эстрадного танца.	1		1
43.	Отработка движений ног эстрадного танца.	1		1
44.	Работа над синхронностью.	1		1
45.	Работа над техникой исполнения движений рук, ног и корпуса эстрадного танца.	1		1
46.	Изучение первой части комбинации эстрадного танца.	1		1
47.	Работа над техникой исполнения первой части комбинации эстрадного танца.	1		1
48.	Изучение второй части комбинации эстрадного танца.	1		1
49.	Работа над техникой исполнения первой части комбинации эстрадного танца.	1		1
Работа над репертуаром				
50.	Постановка первой части классического танца.	1		1
51.	Работа над техникой исполнения первой части классического танца.	1		1

52.	Работа над синхронностью.	1		1
53.	Постановка второй части классического танца. .	1		1
54.	Отработка техники исполнения второй части классического танца.	1		1
55.	Отработка техники исполнения классического танца.	1		1
56.	Работа над синхронностью.	1		1
57.	Отработка техники исполнения классического танца. Работа над синхронностью.	1		1
58.	Работа над синхронностью. Работа над ошибками.	1		1
59.	Постановка первой части эстрадного танца.	1		1
60.	Работа над техникой исполнения первой части эстрадного танца.	1		1
61.	Работа над синхронностью.	1		1
62.	Постановка второй части эстрадного танца.	1		1
63.	Отработка техники исполнения второй части эстрадного танца.	1		1
64.	Отработка техники исполнения эстрадного танца.	1		1
65.	Отработка техники исполнения эстрадного танца.	1		1
66.	Работа над синхронностью.	1		1
67.	Отработка техники исполнения эстрадного танца. Работа над синхронностью.	1		1
68.	Работа над синхронностью. Работа над ошибками.	1		1
69.	Работа над синхронностью. Работа над ошибками.	1		1
Изучение историко-бытовых и массовых бальных танцев				
70.	Изучение фигурного вальса.	1		1
71.	Отработка техники исполнения фигурного вальса.	1		1
72.	Изучение полонеза.	1		1
73.	Отработка техники исполнения полонеза.	1		1
74.	Изучение падепатенера.	1		1
75.	Отработка техники исполнения падепатенера.	1		1
76.	Изучение падеспань.	1		1
77.	Отработка техники исполнения падеспань.	1		1
78.	Изучение вальса-гавота.	1		1
79.	Отработка техники исполнения вальса-гавота.	1		1
80.	Изучение французской польки	1		1
81.	Отработка техники исполнения французской польки.	1		1
82.	Закрепление изученного материала.	1		1
83.	Отработка техники исполнения историко-бытовых танцев.	1		1
Сценическое движение				
84.	Разучивание музыкально-танцевальных игр. (Ручеек, катильон, флешмоб...)	1		1
85.	Отработка техники исполнения игр.			
Работа в парах. Совместная работа с девочками				
86.	Изучение шагов медленного вальса.	1		1
87.	Отработка техники исполнения медленного вальса.	1		1
88.	Изучение элементарных движений медленного вальса.	1		1
89.	Отработка техники исполнения элементарных движений медленного вальса.	1		1
90.	Изучение первой части комбинации медленного вальса.	1		1

91.	Отработка техники исполнения первой части комбинации медленного вальса.	1		1
92.	Изучение второй части комбинации медленного вальса.	1		1
93.	Отработка техники исполнения второй части комбинации медленного вальса.	1		1
94.	Изучение вальсировки по кругу	1		1
95.	Отработка техники исполнения вальсировки по кругу.	1		1
96.	Работа над синхронностью.	1		1
97.	Работа над постановкой корпуса, головы и рук.	1		1
98.	Отработка техники исполнения.	1		1
99.	Изучение поддержек	1		1
100.	Отработка техники исполнения поддержек.	1		1
101.	Работа над синхронностью. Работа над ошибками.	1		1
102.	Постановка комбинаций с поддержками.	1		1
103.	Отработка техники исполнения комбинаций.	1		1
104.	Отработка техники исполнения. Работа над синхронностью.	1		1
105.	Закрепление изученного материала.	1		1
Акробатика				
106.	Березка. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1		1
107.	Отработка техники исполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника.	1		1
108.	Работа над ошибками. Отработка техники исполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника.	1		1
109.	Растяжка мышц корпуса и рук.	1		1
110.	Растяжка мышц корпуса и ног.	1		1
111.	Изучение простых акробатических элементов	1		1
112.	Отработка техники исполнения простых акробатических элементов.	1		1
113.	Работа в парах. Отработка техники исполнения простых акробатических элементов.	1		1
114.	Изучение сложных акробатических элементов.	1		1
115.	Отработка техники исполнения сложных акробатических элементов.	1		1
116.	Работа в парах. Отработка техники исполнения сложных акробатических элементов.	1		1
117.	Работа над синхронностью.	1		1
118.	Изучение простых кувырков.	1		1
119.	Отработка техники исполнения простых кувырков.	1		1
120.	Изучение сложных кувырков.	1		1
121.	Работа в парах.	1		1
122.	Отработка техники исполнения сложных кувырков в парах.	1		1
123.	Отработка техники исполнения. Работа над синхронностью.	1		1
124.	Изучение мужских трюков русского народного танца.	1		1
125.	Отработка техники исполнения.	1		1
126.	Работа в парах.	1		1
127.	Отработка техники исполнения трюков в парах.	1		1

128.	Работа над синхронностью.	1		1
Партерная гимнастика				
129.	Изучение простых упражнений на развитие гибкости корпуса.	1		1
130.	Отработка техники исполнения упражнений на развитие гибкости корпуса.	1		1
Мероприятия воспитательного характера				
131.	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки.	1	1	
132.	Изучение различных направлений танцев.	1		1
133.	Просмотр документального фильма о танце.	0,5		0,5
134.	Просмотр художественного фильма	1,5		1,5
Актерское мастерство				
135.	Упражнения для сплочения коллектива	1		1
136.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощённости	1		1
	Итого:	136	5	131