

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
" Основная общеобразовательная школа с.Славянка Воскресенского
района Саратовской области"**

ПРИНЯТО:

протоколом заседания
методического
объединения учителей-
предметников от
" 25 "августа 2023г №

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 /А.М. Глухова/
от " 25 " августа 2023года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса внеурочной деятельности
"Танец"
уровень основного общего образования
срок освоения :1 год (5-8 классы)**

Составитель: Глухова А.М.

2023 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Танец» разработана для 5-8-х классов МОУ "ООШ с.Славянка" в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе Устава, Рабочей программой воспитания "МОУ"ООШ с.Славянка".

Программа внеурочной деятельности «Танец» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Её освоение способствует формированию общей культуры.

Ритмика и танец – предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, балетных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы, 11 - 15 лет.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Танец»

Актуальность занятий танцами в обучении учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развитию и совершенствовании их мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждой учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно- эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения курса внеурочной деятельности.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

Цели программы:

образовательная цель - приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца;

развивающая цель - воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и

благородство;

воспитательная цель - профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Задачи программы:

в области хореографии -

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

в области воспитания -

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности;

в области физической подготовки -

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

II. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется в объеме 34 часов (1 час в неделю) в 5-8-х классах.

III. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность ценности здорового образа жизни;

- уважение к истории культуры своего Отечества;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

Регулятивные (учебно-организационные):

- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности;
- оценивание своих возможностей.

Познавательные:

- осуществление поиска информации;
- умение давать определение понятиям;
- умение делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные:

- формулирование собственного мнения и позиции;
- работа в группе — установление рабочих отношений;
- в процессе коммуникации достаточно точная, последовательная и полная передача партнёру необходимой информации как ориентир для построения действия.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- **Здоровье сберегающая технология**, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
 - **информационно-коммуникативная технология**, позволяющая студентам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
 - **деятельностная технология**, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
 - **технология дифференцированного обучения**, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие просторного зала для занятий ритмикой и танцем;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон), аудиозаписи.

- специальная форма и обувь для занятий: гимнастический купальник, юбка, белые носки, чешки;
- костюмерная, костюмы для концертных номеров.

IV. Содержание программы

На первом этапе обучения, происходит включение в программу знаний по музыке, уроков ритмики. Музыка для учащихся становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души.

Целью занятия ритмикой является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

Особенностью обучения становится постановочная работа. В программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами, творческими индивидуальными и подгрупповыми номерами.

За первый этап обучения дети приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данные занятия раскроют способности учеников, помогут выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся.

Также детям интересно узнать о новых танцевальных направлениях, о жизни выдающихся балерин, балетмейстеров или популярных танцевальных групп. Учитывая это, в программу включен новый момент занятия – беседы.

На последних этапах обучения программа нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства, развитие творческого мышления и логики. Включен новый момент урока – творческая импровизация на современный этюд, обучающиеся пробуют выразить себя в новом качестве «Я - хореограф».

Танцы, входящие в программу из года в год, могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные направления в хореографии.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	6
2	Элементы классического танца	6
3	Элементы русского народного танца	5
4	Элементы бального танца	4
5	Элементы национального танца	4
6	Постановочно – репетиционная работа	7
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;

	<ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
<p>2.Элементы классического Танца</p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
<p>3.Элементы русского народного танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<p>4.Элементы бального танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение

	«Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре);
5.Элементы национального Танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции национального танца (ирландский танец) - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; Соединение движений в комбинации; Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; Репетиционная работа.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Изменения
	<u>Ритмика</u>			
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	1	07.09.23	
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	1	14.09.23	
3	Движения в образах. Пантомима.	1	21.09.23	
4	Пластичные упражнения. Поочередное расслабление всех мышц тела. Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	28.09.23	
5	Ритмические движения. Импровизация	1	05.10.23	
6	Связка танцевальных движений	1	12.10.23	
7	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног. Приседания. Полуприседания. Поднимание стопы на полупальцы	1	19.10.23	
8	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты. Верчения на середине зала, в диагонали.	1	26.10.23	
9	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка»	1	09.11.23	
10	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	16.11.23	
11	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)			
12	Движения классического танца.	1	23.11.23	
13	Этюд	1	30.11.23	

14	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые. Шаг с притопом, бег. Притопы-одинарный, двойной, тройной.	1	07.12.23	
15	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка». Повороты. Прыжки.	1	14.12.23	
16	Комбинации. Построение в фигуры (рисунок)	1	21.12.23	
17	Отработка движений танца «Плясовая»	1	28.12.23	
18	Соединение движений танца в комбинации	1	11.01.24	
19	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	1	18.01.24	
20	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	1	25.01.24	
21	Свободная композиция (работа в паре). Изучение движений танца «Вальс».	1	01.02.24	
22	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок. Постановка танца «Вальс».	1	08.02.24	
23	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце	1	15.02.24	
24	Движения по рисунку танца. Отработка простых элементов танца	1	22.02.24	
25	Отработка сложных элементов танца	1	29.02.24	
26	Соединение движений в сценический рисунок	1	07.03.24	
27	Движения по рисунку танца. Отработка простых элементов танца	1	14.03.24	
28	<u>Постановочно-репетиционная работа</u> Простые движения танцевального номера. Отработка движений.	1	21.03.24	
29	Соединение движений в комбинации	1	04.04.24	
30	Разводка простых и сложных комбинаций в сценический рисунок	1	11.04.24	
31	Работа над простыми и сложными элементами танцев	1	18.04.24	
32	Рисунок танцев	1	25.04.24	
33	Отработка движений	1	16.04.24	
34	Постановка танцев	1	23.04.24	

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. «Ритмика. Музыкальное движение», М, «Просвещение», 1972
10. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
11. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
12. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
13. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
14. Т.А. Устинова. Русское народное творчество. Серия хореография. – Ленинград.: Искусство, 1976.
15. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
16. Школа классического танца. В. Костровицкая, А. Писарев, - Ленинград.: Искусство, 1976.
17. «Музыка и движение», М, «Просвещение», 1981
18. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
19. Зацепина К. «Народно - сценический танец», М, «Просвещение», 1976
20. Климов А., «Основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
21. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, Просвещение», 1991

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by