

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя России Пассара Максима Александровича
с. Сикачи-Алян
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО

Решением
педагогического совета
Протокол № 1 от
26.08.2024 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Танец»**

5 класс

с. Сикачи-Алян, 2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по хореографии разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Содержание направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный курс «Танец» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях хореографией 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. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Курс внеурочной деятельности «Танец» предназначен на работу с детьми 5 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с учебным планом в 5 классе на внеурочную деятельность, по курсу «Танец», **отводится 34 часа** (из расчета 1 час в неделю).

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии, укрепление здоровья.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с элементарной танцевальной лексикой;
- познакомить с основными позициями ног, рук;
- сформировать выразительные двигательные навыки;
- научить исполнять движение в заданном ритме;
- научить понимать стиль и характер музыки;
- научить ориентироваться в танцевальном пространстве;
- сформировать умение работать в коллективе;

развивающие:

- формировать правильную осанку и постановку конкурса;
- развивать память, внимание, образное мышление, фантазию и воображение;
- развивать музыкальный слух;
- развивать эмоциональность;

воспитательные:

- воспитывать дисциплину, волю, целеустремленность;
- воспитывать творческую активность;
- воспитывать коллективизм, товарищество;
- воспитывать эстетическую культуру.

Основной формой организации процесса является групповое занятие. Структура занятия включает в себя 3 части:

- 1 – поклон, разминка (10 минут);
- 2 – основная, она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций) (25 минут);
- 3- Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон.

Занятие проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия 45 минут.

Планируемые результаты реализации программы**Личностные:**

- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- полученные сведения о многообразии танцевального искусства;
- красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;

- способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;

- работать в группе, коллективе;

- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Содержание изучаемого курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. **Каждое занятие имеет комбинированное построение** (включает элементы разных разделов).

1. Вводное занятие

Теория:

- познакомить детей с правилами поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).

- познакомить с требованиями к внешнему виду.

- разговор о технике безопасности на занятиях.

- провести начальную диагностику на элементарных движениях. Практика:

- ознакомление с элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, пополюкругу;

- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

- постановка корпуса:

- работа над подтянутостью спины,

- положение рук, ног, головы.

- проведение танцевальных игр для развития ориентации детей в пространстве.

2. Упражнения для разминки

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка

чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

3. Ритмопластика.

Теория: музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

Практика: данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Партерная гимнастика

Теория: партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Практика: Ознакомление с новыми элементами гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу;
- выполнение упражнений гимнастики на растягивания и гибкость.

5. Постановочная работа

Данный раздел включает в себя постановку танцевальных номеров.

- подбор музыкального материала;
- разучивание танцевальных движений;
- постановка танцев.

6. Репетиционная деятельность

Данный раздел включает в себя отработку готового танцевального номера. Практика:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты в рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

7. Концертная деятельность

Теория: правила поведения на сцене, исполнительская культура, анализ выступления.

Практика: выступление на мероприятиях, концертах.

8. Итоговое занятие

Практика:

- открытый урок.

Тематический план

№	Тема	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Техника безопасности на уроках хореографии	1		Текущий, индивидуальный
2	Постановка корпуса	1	1	Текущий, индивидуальный
3	Ориентирование и перемещение в пространстве танцевального зала	1	3	Текущий, индивидуальный
4	Упражнения на растяжку, гибкость, пластику		4	Текущий, индивидуальный
5	Освоение техники танцевальных движений	1	4	Текущий, индивидуальный
6	Классический танец	1	1	Текущий, индивидуальный
7	Народный танец	1	3	Текущий, индивидуальный
8	Бальный танец	1	2	Текущий, индивидуальный
9	Современный танец	1	3	Текущий, индивидуальный
10	Самостоятельная деятельность		4	Текущий, индивидуальный
11	Контрольный урок		1	Текущий, индивидуальный
Итого:		8	26	
Всего:		34		

Календарно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Дата	Примечания
1	Вводный инструктаж, ТБ на уроке хореографии. разминка	1		
2	Постановка корпуса. Позиции ног. Танцевальная игра «Колесики»	1		
3	Постановка корпуса. Позиции рук. Музыкальная игра «Цыпленок Пи»	1		
4	Знакомство с точками зала. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала.	1		
5	Понятие движения «по ходу танца», «против хода танца». Танцевальная игра «Хлоп-хлоп»	1		
6	Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Танцевальная игра на ускорение «Арам-за-зам»	1		
7	Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Танцевальная игра на развитие чувства ритма «Прыжки-обручи»	1		
8	Партерная гимнастика.. Игра на координацию и чувство ритма «Обручи»	1		
9	Изучение вращений: на месте, с продвижением вперёд и назад. Партерная гимнастика.	1		
10	Изучение вращений: на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо и влево. Партерная гимнастика.	1		
11	Танцевальный шаг – подскок. Танцевальная игра «Бим-бам-бом»	1		
12	Танцевальный шаг – галоп. Музыкально-ритмическая игра «Хлопки»	1		
13	Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Танцевальная игра «Шоколад»	1		
14	Упражнение на растяжку. Разучивание новогоднего хороводного танца: «Опаньки»	1		
15	Упражнения на растяжку. Разучивание новогодних хороводных танцев: «Зимние забавы»	1		
16	Упражнения на растяжку. Разучивание новогодних хороводных танцев:	1		

	«Новый год»			
17	Элементы классического танца: demi plie, releve, battement tendu	1		
18	Элементы классического танца: grand plie, releve, grand battement	1		
19	Элементы народного танца: нанайский танец – прогибы, plie, основной шаг.	1		
20	Элементы народного танца: нанайский танец – имитация движений животных, растений.	1		
21	Элементы народного танца: нанайский танец – движения с предметами (стружки, палки, погремушки).	1		
22	Танцевальная композиция нанайского танца	1		
23	Элементы бального танца: вальсовые дорожки вперед, назад, балансе, закрытая перемена с правой и левой ноги.	1		
24	Элементы бального танца: правый и левый повороты, «лодочка», «окошко»	1		
25	Танцевальная композиция вальса	1		
26	Элементы современного танца: тренаж современной пластики	1		
27	Элементы современного танца: движения на координацию	1		
28	Элементы современного танца: доступные элементы акробатики	1		
29	Танцевальная композиция современного танца	1		
30	Работа над этюдами	1		
31	Работа над этюдами	1		
32	Импровизация. Самостоятельное сочинение комбинаций под выбранную музыку	1		
33	Импровизация. Самостоятельное сочинение комбинаций под выбранную музыку	1		
34	Контрольный урок	1		
Итого:		34		