

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Смоленской области**

**МО "Краснинский район" Смоленской области**

**МБОУ Красновская школа им. М. Бабикова**

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим советом**

**Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директором школы**

**М.Л. Листопадовой  
Приказ №65  
от «30» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Мир танца»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**д. Красная Горка 2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир танца» разработана для 5-9-х классов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе Устава, ООП ФГОС ООО и Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) и о календарно-тематическом планировании учителя, реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Мир танца» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. 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 - 16 лет.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир танца»

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Мир танца»**

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. 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 сударыни, 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 сударынь 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.

### **Методическое обеспечение программы:**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

### **Принципы дидактики:**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, и в учебных целях.

### **Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

### **Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа реализуется в объеме 34 часов (1 час в неделю) в 5-9-х классах.

## **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.

### **Организация образовательного процесса**

Основная форма образовательной работы с девочками: музыкально – тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждой сударыни.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкальноритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С девочками проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях сударыни получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

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;
- аккомпанемент (пианино);
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон), аудиозаписи, CD записи;

- специальная форма и обувь для занятий: гимнастический купальник, юбка, белые носки, чешки;

### 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. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. 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 (5 классы) приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данные занятия раскроют способности сударынь, 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 сударыням 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 втором, третьем, четвертом и пятом этапе обучения (6-9 классы) 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.

№ занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Особенности внешнего вида учащегося. Знакомство с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Общеразвивающие упражнения	беседа
2	Музыкальная грамота. Элементы музыкальной грамоты. Слушание музыки. Понятие темп и ритм.	беседа

	Определение сильной и слабой доли такта в музыке. Сильная доля	
3	Ритмика. Что такое ритмика? Роль ритмики в повседневной жизни человека. Слушание и разбор в танцевальной музыке. Ритмичное исполнение характерных движений под различные мелодии	беседа, практическое занятие
4	Энциклопедия танца. Балет от истоков. Что такое хореография? Современное хореографическое искусство. 5 выдающихся российских балерин - эталон в мировом балете: Анна Павлова, Галина Уланова, Ольга Лепешинская, Майя Плисецкая, Людмила Семеняка	беседа, защита мини-проектов, практическое занятие
5	Бальные танцы. Чемпионат мира по европейским танцам среди профессионалов. Роланд Мадер и Франциска Трибе-	защита мини-проекта, практическое занятие

	Мадер. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Развитие бального танца	
6	Игрогимнастика. Основные позиции рук и ног классического танца. Знакомство с ориентировкой в пространстве	обучающее занятие
7	Партерная гимнастика. Основные элементы партерного экзерсиса: напряжение и расслабление мышц в положении лежа, упражнения для улучшения гибкости шеи, упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, упражнения для растяжки и формирования танцевального шага, упражнения для исправления осанки. Постановка корпуса	обучающее занятие
8	Знакомство с рисунком танца «Венский вальс». Элементы бального танца «Венский вальс». Постановка композиции. Движения на развитие координации. Упражнения для улучшения гибкости. Разучивание движений	практическое занятие
9	Исполнение образно-игровых движений. Образ, настроение, состояние в танце «Венский вальс»	практическое занятие
10	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	беседа, практическое занятие
11	Разминка. Исполнение простейших танцевальных элементов танца	практическое занятие

	«Венский вальс». Совместная деятельность при воплощении музыкальных образов	
12	Исполнение танца «Вальс»	практическое занятие
13	Торжественный танец-шествие «Полонез». Стиль, торжественность и величие «короля маршей». Историко-бытовой танец. О развитии бального танца	беседа, практическое занятие
14	Элементы историко-бытового танца «Полонез». Простейшие фигуры в танцах. Разучивание движений танца	практическое занятие
15	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	беседа, практическое занятие
16	Постановка корпуса. Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия. Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	практическое занятие
17	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. Понятие о рабочей и опорной ноге.	практическое занятие

	Основные танцевальные точки, шаги. Разучивание танцевальных шагов.	
18	Исполнение танца «Полонез»	практическое занятие
19	Рождение и становление музыкального стиля. История развития спортивного и дискотечного танца «Рок-н-ролл». Простейшие фигуры в танце. Разучивание движений танца	беседа, практическое занятие
20	Ритмико-гимнастические упражнения. Разучивание основных движений танца	практическое занятие
21	Занятные факты о рок-музыке. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Умения быстро менять направление и характер движения. Ритмический рисунок	беседа, практическое занятие
22	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	беседа, практическое занятие
23	Исполнение танца «Рок-н-ролл»	практическое занятие
24	История не народного греческого танца «Сиртаки». Простейшие фигуры в танце. Разучивание движений танца.	беседа, практическое занятие

25	Синхронность и координация танцевальных движений. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Разучивание танцевальных шагов	практическое занятие
26	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	беседа, практическое занятие
27	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	практическое занятие
28	Умения быстро менять направление и характер движения. Ритмический рисунок. Пластичная гимнастика	практическое занятие
29	Исполнение танца «Сиртаки»	практическое занятие
30	История и особенности популярного латиноамериканского танца «Ча-ча-ча». Танцор международного класса Евгений Папунаишвили. Простейшие фигуры в танце.	защита мини-проекта, практическое занятие
31	Основные элементы кубинского народного танца «Чача-ча». Разучивание движений танца	практическое занятие
32	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	беседа, практическое занятие
33	Работа в паре. Упражнения на синхронность. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	практическое занятие
34	Денни Бернс, Гейнор Фейвезэр – чемпионы Мира по Профессиональным Латинским Танцам. Исполнение танца «Ча-ча-ча»	защита мини-проекта, практическое занятие
35	Игры под музыку. Итоговое занятие	практическое занятие

## VI. Тематическое планирование

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила техники безопасности	1
2	Музыкальная грамота	1
3	Ритмика.	1
4	Современное хореографическое искусство	1
5	Бальные танцы	1
6	Игрогимнастика	1
7	Партерная гимнастика	1
8	Знакомство с рисунком танца «Венский вальс»	1
9	Исполнение образно-игровых движений	1
10	Просмотр видеокассет, дисков	1
11	Разминка	1
12	Исполнение танца «Вальс»	1
13	Торжественный танец-шествие «Полонез»	1
14	Элементы историко-бытового танца «Полонез»	1

15	Просмотр видеокассет, дисков	1
16	Постановка корпуса	1
17	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций	1
18	Исполнение танца «Полонез»	1
19	Рождение и становление музыкального стиля	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1
21	Занятные факты о рок-музыке	1
22	Просмотр видеокассет, дисков	1
23	Исполнение танца «Рок-н-ролл»	1
24	История не народного греческого танца «Сиртаки»	1
25	Синхронность и координация танцевальных движений	1
26	Просмотр видеокассет, дисков	1
27	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	1
28	Умения быстро менять направление и характер движения	1
29	Исполнение танца «Сиртаки»	1
30	История и особенности популярного латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»	1
31	Основные элементы кубинского народного танца «Ча-ча-ча»	1
32	Просмотр видеокассет, дисков	1
33	Работа в паре	1
34	Исполнение танца «Ча-ча-ча»	1
35	Итоговое занятие	1

## 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. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
6. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
8. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
9. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
10. Климов А., «Основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
11. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, Просвещение», 1991

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)