МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа
Управление социальной политики Администрации городского округа Певек
МБОУ Центр образования г.Певек

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Центр образования г.Певек
протокол №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ Центр образования г. Певек
приказ № 02-02/464
От «30» августа 2023г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 16:14:43 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСИ «Танцевальные ритмы»

Студии современного танца «JUSTD@NCE»

Направление внеурочной деятельности:

спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 13-16 лет

Срок реализации: 2023-2024 уч. год

Разработчик программы:
Каримова Евгения Александровна,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

город Певек

2023 г

Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года.);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
5. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2023-2024 уч. год, утвержденным приказом от 04.05.2023 №02-02/363
6. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
7. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
8. Национальным проектом «Образование».

<u>Цель:</u> формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

<u>Задачи курса:</u>

В развитии: раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

В воспитании: воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

Первый уровень – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает

(или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии молодой человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) деятелем, гражданином, свободным человеком.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

- исполнение основных движений различных видов танцев;
- принятие правильного исходного положения в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- умение танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- умение воспринимать и передавать в движении образ;
- понимание ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.
- знание элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Содержание программы

Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

Народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии. Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века: чарльстон, рок-н-ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Дети очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые нами и нашими зрителями танцы народов мира «Восточный», «Испанский», «Цыганский». Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. Поэтому в нашем репертуаре есть и современные танцы: «Мне на месте не сидится», «Трио в шляпах», «Танец с тростью», и другие.

Азбука классического танца

Изменение позиции рук и ног. Pile Portdebra, Releve, Battemen, Grandplie, Ronddejambe, основные движения " Allegro ", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса – это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Позиции ног.

Позиции рук.

Батман.

Плие.

музыкальный размер.

Темп.

Затакт.

Акцент.

Характер музыки.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.
Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцоров.
Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

Ритмика

Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточной музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.
Выделения хлопками акцента и ритма.
Отсчёт такта и определения затактового построения.
Прослушивание и простейший анализ музыки.
Что такое интервал.
Что такое бытовой шаг.
Что такое танцевальный шаг.
Марш на месте, вокруг себя влево, вправо, в темпе и ритме музыки.
Фигурная маршировка с перестроением: из круга в колоны, в шеренги, в круг и т. д.
Акцентировать на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках классического и народного танца. Использование музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Эстрадно-танцевальный экзерсис.

Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность.
Упражнения на координацию движений.
Согласование движения с размерами и темпом музыкального сопровождения.
Умение правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой.
Упражнения на расслабление мышц.
Напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Умение владеть своим телом.
Упражнения на развитие гибкости.
Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованные.
Танцевальные упражнения.
Необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений развивает двигательную память и внимание.

Игровые технологии.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир, в котором живет.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взращивания» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций. Игра в достаточной мере способствует становлению этих функций.
В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере «...о каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он, всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры»
Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение, как, например, в менуэте или кадрили.
Игровые технологии программы: сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладоши». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства»
Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Развитие чувства ритма. Сюжетно-ролевые игры. Игры на развитие актерского мастерства.
*Практическая работа**:*** освоение поз и движений, актерского мастерства; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

Репетиционно-постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы:
разучивание отдельных движений танца;
разучивание танца по частям;
работа над синхронностью движений;
согласование движений рук и ног;
постановка корпуса, головы.
Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча.
Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.
Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.
Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на концертах и на тематических мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия 1 полугодие	Кол-во часов	
			теория	практика
1	**Вводное занятие**	Знакомство. Ознакомление с правилами техники безопасности. Обсуждение плана работы, просмотр фотографий, прослушивание музыки.	1	
2	**Танцы народов мира** (русский народный танец «Во поле берёза стояла»)	Разучивание движений. Прослушивание музыки. Постановка танца, движение под музыку.	1	2
		Репетиция хоровода.		1
		Разучивание рисунка танца, отработка движений.		1
		Репетиция танца. Отработка движений под музыку.		1
		Характер, настроение танца. Костюмы.		1
3	**Стили танцев.**	Знакомство с характерными движениями разных стилей танцев	1	1
4	**Танец сегодня**	Современные танцы. Прослушивание музыки, презентаций. Обсуждение идей, предложений.	1	
		Репетиция ранее изученных танцев.		1
		Танец «Танец с тростью» Постановка танца		1
		Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.	1	1
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		1
		Разучивание движений под музыку.		1
5	**Азбука классического танца**	Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт. Обсуждение костюмов.		2
		Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.		1
		Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.		1
		Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности.		1
		Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности.		1
		Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности, подготовка к выступлению.		1

		Выступление в концерте «Вечер встречи выпускников».		1
		Танец «Синяя вода» - постановка танца, отработка движений под счёт.	1	2
6	**Ритмика**	Прослушивание классических мелодий, современная музыка, изотерические мелодии, музыка для души, Анализ и разбор музыкальных произведений	1	1
		Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт. «Мы маленькие дети!»	1	1
		Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт.		1
		Отработка движений под музыку, подготовка костюмов.	1	1
		Разучивание рисунка танца, отработка движений.		1
		Характер, настроение танца. Костюмы.		1
		Репетиция танца. Отработка движений под музыку, подготовка костюмов. Отработка слаженности, подготовка костюмов.	1	1
		Танец с лентами и обручами. Постановка танца, отработка движений без музыки под счёт	1	1
		Прослушивание музыки, разучивание движений. Разучивание рисунка танца, отработка движений.		1
		Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.	1	1
		Характер, настроение танца. Костюмы.		
7	**Эстрадно-танцевальный экзерсис.**	Упражнения на расслабления мышц, гибкости, координацию движения.	1	2
8	**Игровые технологии**	Я умею так (координация движения).		1
		Подражаем животным (актерское мастерство).		1
		Хлопаем в ладоши. Вернуть обратно (развитие чувства ритма).		1
9	**Репетиционно-постановочная работа**	Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению. Выступление на семейном празднике.		2
10	**Мелодия в темпе музыкального движения**	«Вальс цветов» Разучивание движений характерных для вальса.		2
		Постановка вальса, прослушивание музыки, разучивание движений.		1
		Постановка вальса, прослушивание музыки, разучивание движений.		1
		Разучивание рисунка танца, отработка движений.		1

		Характер, мелодичность танца. Костюмы, реквизит. Отработка художественной выразительности танца.		1
		Отработка плавности, художественной выразительности танца.		1
		Танец «Школьный вальс». Прослушивание музыки, постановка танца.		1
		Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.		1
		Разучивание движение, отработка плавности, художественной выразительности танца.		1
		Характер, настроение танца. Костюмы.		2
11	**Итоговые занятия и досуговые мероприятия**	Репетиция танцев, подготовка к выступлению.		2
		Репетиция танца, подготовка к выступлению		1
		Выступление на празднике «Последний звонок»		1
		Репетиция танца, подготовка к выступлению.		2
		Выступление на празднике «Прощание с начальной школой».		1
		Викторина «Путешествие в мир танца»	1	
12	ИТОГО		14	58
			72 часа	

+ 2 часа резервные занятия