

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Ишима»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

классных руководителей

Протокол от «\_\_»\_\_\_\_ 2022г № \_\_\_\_

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Шваб Н.А./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Л.С.Егорова

«\_\_»\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 12 г. Ишима

\_\_\_\_\_/С.В.Старикова

Приказ от «\_\_»\_\_\_\_ 2022г.№ \_\_\_\_ОД

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Танцевальный»  
для учащихся 10 классов**

Составила: Педагога-организатора  
Бубновой Татьяны Робертовны.

2022 - 2023 учебный год.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Танцы».**

### ***Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность***

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Программа обучения и воспитания выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 13-16летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;

- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью занятия (подготовительного) I этапа обучения.

### ***Раздел 2. Классический танец***

Занятия по классическому танцу придается особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Уже в 1 классе начиная с первых занятий осуществляется постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются I, II, III позиции ног и четыре позиции рук, изучаются *demiplie* и *battementstendus*, отрабатываются балетный шаг и техника простого прыжка (*saute*).

Занятия по классическому танцу состоят из упражнений у палки и на середине зала: последние на экзерсис, *adagio* (сочетание поз и положений классического танца) и *allegro* (прыжки).

Последовательностьупражненийупалки: *plie*, *battements tendus*, *rond de jambe parterre*, *battements fondus*, *battements frappees*, *battements double frapes*, *rond de*, *jamps en lair*, *batementsdeveloppes*, *grandsbattements jetcs*.

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности что и у палки. Затем вводится *adagio* (*epaulement, port de bras, temps lie, pas de bourree, arabesques*), *allegro* (*saute, changements de pieds, echappe, assemble, jete*).

Далее исполняются композиции из движений экзерсиса (музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4).

Главная задача педагога - изучая движение, положение или позу необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения. Добиваться от учащихся грамотного и четкого их выполнения. Важно, чтобы педагог мог точно показать то или иное движение, а ученик - повторить его. Здесь используется подражательный вид деятельности учащегося.

### ***Раздел 3. Народно-сценический танец***

Народный танец имеет важнейшее значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира.

Уже в 1 классе обучающиеся изучают простейшие элементы русского танца. В дальнейшем, упражнения по народно-сценическому танцу изучаются в небольшом объеме и включаются в занятие по классическому танцу.

Отдельным занятием народный танец проводится только во 8-9 классе. Занятие народным танцем включает в себя: тренировочные упражнения у палки, сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

В системе преподавания народно-сценического танца упражнения у станка и на середине зала преследуют цели:

- развитие всего организма обучающегося, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц);
- повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений;
- развитие у обучающихся выразительности, танцевальности, выработка ощущений характерных особенностей народного танца.

Последовательность выполнения действий у палки: полу-приседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, каблучные упражнения, маленькие броски, упражнения с ненапряженной стопой, подготовка к «веревочке», низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, вращательные движения, раскрытие ноги на 90 градусов, зигзаги, большие броски работающей ноги на высоту 90 градусов, прыжки, присядки.

Сценические движения исполняемые на середине зала и по диагонали: ходы и проходы русского танца, движения русского народного танца (ковырялочка, веревочка, притоп, «ключи» и т.д.). В программе изучения народно-сценического танца русский и белорусский танцы, итальянский, испанский, латиноамериканский танцы.

### ***Раздел 4. Современный танец***

Начиная с 8 класса дети изучают отдельные элементы современной пластики (ритмической гимнастики).

В комплекс упражнений по развитию современной пластики включены:

### 1) Французская партерная гимнастика:

- позы и движения на растяжку промежуточных поз (позы «Лягушки», «Звезды», «Полузвезды», «Циркули»);
- движения на сгибание и разгибание стопы и колена;
- движения на развитие гибкости позвоночника («Змея», «Кошечка-собачка», «Лодочка», «Корзинка»);

### 2) Элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, перевороты);

### 3) Элементы тренажа, выполняемые на середине зала:

- упражнения для отдельных групп мышц: для шеи, плечевого сустава, рук, ног, бедер, корпуса.

При исполнении необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений;

4) В последней части тренажа приводятся танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям: «Джаз», «Техно-рейв», «Модерн».

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

## ***Раздел 5. Историко-бытовой танец***

Изучение историко-бытового танца (отдельных его элементов и приемов) проводится в классе (3-й год обучения).

Историко-бытовой или бальный танец являются эффективным средством в формировании внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, доброжелательность - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий.

Систематические занятия бальным танцем соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений, которые выполняются на середине зала без опоры (упражнения для рук, ног, корпуса), ритмические упражнения. Тренаж бального танца несет двойную нагрузку: разминочно-тренировочную и подготовительную, облегчающую освоение бальных танцев;

- разучивание танцевальных композиций «Полонеза», «Польки», «Вальса». Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером

музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, основной темп). В танцах определенной композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

### ***Раздел 6. Актерское мастерство***

На занятиях обучающиеся изучают приемы и упражнения, позволяющие развить исполнительское мастерство.

В этот период обучения у детей уже заложен фундамент хореографической подготовки, они активно участвуют в постановочной и концертной деятельности. И, для того, чтобы учащиеся научились наиболее ярко и эмоционально передавать хореографические образы необходимо развивать у них актерские способности.

В этой работе широко используется технология игрового обучения.

Задачи раздела:

- учить позу связывать с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими»;
- учить законам перемещения в пространстве сцены;
- знакомить с основами и принципами идентификации.

### ***Раздел 7. Творческая деятельность***

Вся учебно-воспитательная работа строится в непрерывном творческом процессе, что является основой деятельности педагога, обучающихся и родителей. Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер в ребенке, выявить движения души, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети любят играть во «взрослые игры». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры.

### **Планируемые результаты :**

- Знать основы предмета и уметь их применять.
- умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой,

- двигаться в соответствии с образом и характером музыки,
- умение выполнять простейшие перестроения, становиться в круг, врассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям,
- умение свободно координировать движения корпуса, головы,
- умение ориентироваться в пространстве и работать в группе
- По окончании обучения учащиеся 9 классов получают возможность:
- умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, танцевальных зарисовках,
- обладание правильной постановкой корпуса,
- развитое творческое воображение и фантазия,
- участие в коллективной деятельности,
- отличное физическое и психическое самочувствие,
- навыки нравственного поведения и отношение к товарищу.

### Тематическое планирование

№ п п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов отводимых на освоение каждого раздела и тем	Электронные учебно методические материалы используемые на изучение тем	Форма реализации воспитательного потенциала темы.
1	Музыкально –ритмическая деятельность	12ч	<a href="https://www.prodlenka.org">https://www.prodlenka.org</a>	Формирование и постановка реально достижимых целей
2	Творческая деятельность	9ч	<a href="http://Urok.1sept.ru">Urok.1sept.ru</a>	Воспитание учащихся на обще человеческих ценностях

3	Народно-сценический танец	13ч	Cyberlenika.ru	Изучение фольклора и культуру разных народов
---	---------------------------	-----	----------------	--

Календарно-тематическое планирование  
Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности «Танцы»

Учитель\_Бубнова Т.Р

Класс\_\_10

Количество учебных часов\_\_\_\_34

Количество учебных часов в неделю\_\_1\_\_\_\_\_

№ п / п	Раздел	Тема занятий	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	фактич
1	<i>Музыкально-ритмическая деятельность</i>	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	текущий		
2-4		Повторение пройденного материала..Утверждение плана	3	текущий		
5		Знакомство со стилями хореографии	1	текущий		
5-7		Пружинящие шаги, переменные притопы Флеш-моб	2	текущий		
8-9		Танцевальные шаги: подскок, галоп, полька	2	текущий		
10-11		Танцевальная современная композиция.	3	текущий		

12	Теоретическая деятельность	Выступление на концерте	1	текущий	
13-14		Знакомство с жанрами танца.народная.хип хоп.вальс.латино итд	2	текущий	
15-18		Испанский танец	4	текущий	
19-20		Упражнения для развития умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу(дробь)	2	текущий	
21-26	Народно-сценический танец	Танцевальная композиция «Русский танец»	6	текущий	
27-28		Эмоциональная передача танцевального образа	2	текущий	
29-31		Современная хореография	3	текущий	
32		Выступление на концерте	1	текущий	
33		.	1	текущий	