МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Красногорского района

МБОУ "Быстрянская СОШ им.О.Суртаева"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО  Протокол №1 от 26.08.2024 | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  Протокол №1 от 27.08.2024 | УТВЕРЖДЕНО  Зам директора по ВР  ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.С. Горбунова |

‌

**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

«В ритме танца»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

**с. Быстрянка 2024**

Учебный курс «В ритме танца» 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.

**Цель программы:**

разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

**Задачи:**

1. Ознакомление с различными направлениями танца;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;
4. Формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
5. Стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
6. Воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Срок реализации рабочей программы 4 года**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально- ценностном отношении к искусству;

* реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
* позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:
* высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
* решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
* проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

**Метапредметными результатами:**

* являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
* сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
* работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
* умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

**Познавательные УУД:**

* Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
* Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
* Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
* Знание о функциональных возможностях организма.

**Коммуникативные УУД:**

* формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции;
* развивать навыки взаимодействия в группе;
* развивать вербальные и невербальные навыки общения посредствам танцевальных движений под музыкальное сопровождение;
* умение танцевать в коллективе.
* наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
* выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;
* находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

**Регулятивные УУД:**

* Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
* Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
* Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Содержание курса «В ритме танца»**

1. **Программа «Чир».**

Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене- другая нога в сторону на носок, стойка на колене- другая нога согнута в сторону.

1. **Программа «Данс»**

Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

1. **Постановочная работа**

Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

1. **Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.**

Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из сторон ы в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком.

1. **Освоение основных движений и элементов танца и пляски**

Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по З-й свободной позици (рав balance). "Перебор" - 3 переступания на месте по l-й позиции. Основной ход мазурки (рав gala). Легкий бег (рав marche)

1. **Творческие задания**

Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.

**Тематическое планирование**

**5-6 класс (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. | 2 |
| 2 | Обучение Чир – прыжкам | 5 |
| 3 | Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности | 6 |
| 4 | Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид | 6 |
| 5 | Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам | 6 |
| 6 | Постановочная работа | 8 |
|  | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**

**5-6 класс (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения | 2 |
| 2 | Освоение приемов движения. | 5 |
| 3 | Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | 6 |
| 4 | Работа над музыкально- пространственными композициями. | 6 |
| 5 | Творческие задания. | 5 |
| 6 | Постановочная работа. | 9 |
|  | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**

**7-8 класс (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1. | Знакомство с историей танца «Украинский народный танец»,  «Молдавский народный танец», «Польский народный танец» | 4 |
| 2. | Освоение приемов движения. | 6 |
| 3. | Освоение основных движений и элементов танца и пляски. | 8 |
| 4. | Творческие задания | 7 |
| 5. | Постановочная работа | 8 |
|  | Итого | 33 |

**Тематическое планирование**

**7-8 класс (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во всего** |
| 1 | История возникновения хип- хоп-аэробики, основные стили. | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. | 5 |
| 3 | Освоение приемов движения в направлениях хип хопа:  «Old school», «Groovin», «House». | 6 |
| 4 | Творческие задания | 5 |
| 5 | Работа над музыкально- пространственными композициями. | 6 |
| 6 | Постановочная работа | 9 |
|  | Итого | 33 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5-6 класс (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Основные понятия: черлидинг, зал, акробатика, пируэты и т.д. | 1 |
| 3 | Базовые положения кистей рр, основные И.п. | 1 |
| 4 | Основные хлопки- клап, кэп. | 1 |
| 5 | Базовые положения ног(вместе-врозь, скрестно) | 1 |
| 6 | Выпады (вперед, назад, встороны) | 1 |
| 7 | Стойки (на коленях, одном колене правом- левом) | 1 |
| 8 | Кричалки (разучивание) | 1 |
| 9 | Шпагаты, лип на месте. | 1 |
| 10 | Полушпагаты, прыжки в движении | 1 |
| 11 | Основные танцевальные шаги на месте. | 1 |
| 12 | Основные танцевальные шаги – перестроения. | 1 |
| 13 | Танцевальные связки с прыжками. | 1 |
| 14 | Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов. | 1 |
| 15 | Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов. | 1 |
| 16 | Правила построения пирамид, виды (ознакомление) | 1 |
| 17 | Пирамиды: работа в парах. | 1 |
| 18 | Акробатические элементы в тройках. | 1 |
| 19 | Составление пирамид в группах. | 1 |
| 20 | Составление пирамид в группах. | 1 |
| 21 | Воспроизведение пирамид под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 22 | Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых | 1 |
| 23 | Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых элементов. | 1 |
| 24 | Виды пируэтов, уровни сложности (ознакомление). | 1 |
| 25 | Пируэт с поворотом на 180 градусов. | 1 |
| 26 | Пируэт с поворотом на 360 градусов (вправо, влево) | 1 |
| 27 | Пируэт на правой с поворотом на 720 градусов с приземлением на две ноги. | 1 |
| 28 | Все виды пируэтов под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 29 | Пируэт на 360 градусов (повторение) | 1 |
| 30 | Этюды. | 1 |
| 31 | Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков. | 1 |
| 32 | Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков. | 1 |
| 33 | Повторение всех танцевальных композиций за год. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5-6 класс (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения. | 1 |
| 3 | Ходы и основные движения: виды проходок. | 1 |
| 4 | Ходы и основные движения: простой шаг, | 1 |
| 5 | Ходы и основные движения: переменный ход, | 1 |
| 6 | Ходы и основные движения: виды танцевального бега, | 1 |
| 7 | Ходы и основные движения: боковые ходы («припадание», «гармошка»,  «елочка»). | 1 |
| 8 | Освоение основных движений и элементов танца и пляски( основные понятия). | 1 |
| 9 | Дроби: дробная дорожка. | 1 |
| 10 | Дроби: дробь с подскоком. | 1 |
| 11 | Дроби: дробь с подскоком и переступанием. | 1 |
| 12 | Дроби: Веревочка»: простая, с переступанием. «Моталочка» | 1 |
| 13 | «Моталочка».«Молоточки».«Ковырялочка». | 1 |
| 14 | Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д. | 1 |
| 15 | Понятие в выборе музыкальной композиции. | 1 |
| 16 | Прослушивание различных композиций. | 1 |
| 17 | Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений. | 1 |
| 18 | Выбор композиций и подбор образа и роли в танце. | 1 |
| 19 | Передача ритма музыки( виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 20 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | 1 |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | 1 |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | 1 |
| 23 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | 1 |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение. | 1 |
| 25 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | 1 |
| 26 | Постановочная работа. Танец русский народный. | 1 |
| 27 | Русский народный танец(отработка синхронности) | 1 |
| 28 | Новогодний танец (постановка) | 1 |
| 29 | Новогодний танец (отработка синхронности). | 1 |
| 30 | Танец ко дню Победы (постановка). | 1 |
| 31 | Танец ко дню Победы (постановка). | 1 |
| 32 | Танец ко дню Победы (отработка синхронности). | 1 |
| 33 | Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

**7-8 класс (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Основные понятия: танец, зал, хореография. | 1 |
| 3 | Знакомство с историей танца. «Украинский народный танец»,  «Молдавский народный танец». Основные движения. | 1 |
| 4 | Знакомство с историей танца: «Польский народный танец». Основные движения. | 1 |
| 5 | Теория движения в танце. | 1 |
| 6 | Украинский народный танец: Медленный женский ход. | 1 |
| 7 | Ход назад с остановкой на третьем шаге. | 1 |
| 8 | «Веревочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). | 1 |
| 9 | Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах. | 1 |
| 10 | Польский народный танец: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. | 1 |
| 11 | Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). | 1 |
| 12 | Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. | 1 |
| 13 | Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). | 1 |
| 14 | Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону. | 1 |
| 15 | Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании (рав balance). | 1 |
| 16 | «Перебор» - 3 переступания на месте по l-й позиции. | 1 |
| 17 | Основной ход мазурки (рав gala). | 1 |
| 18 | Основной ход мазурки (рав gala)-  повторение. Легкий бег (рав marche). | 1 |
| 19 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | 1 |
| 20 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | 1 |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | 1 |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | 1 |
| 23 | Импровицация под муз сопровождение. | 1 |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | 1 |
| 25 | Импровизация под муз сопровождение в группах. | 1 |
| 26 | Импровизация под муз сопровождение в группах(продолжение). | 1 |
| 27 | Постановочная работа. Украинский народный танец. | 1 |
| 28 | Украинский народный танец (отработка синхронности). | 1 |
| 29 | Новогодний танец (постановка) | 1 |
| 30 | Новогодний танец (отработка синхронности). | 1 |
| 31 | Танец ко дню защитника Отечества. (постановка). | 1 |
| 32 | Танец ко дню защитника Отечества. (постановка). | 1 |
| 33 | Танец ко дню защитника Отечества. (отработка синхронности). | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |

**Календароно-тематическое планирование**

**7- 8 класс (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. | 1 |
| 3 | Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах. | 1 |
| 4 | Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку. | 1 |
| 5 | Упражнения на гибкость:  выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо». | 1 |
| 6 | Упражнения на гибкость: «складочка»,  «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик». | 1 |
| 7 | Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д. | 1 |
| 8 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Old school». | 1 |
| 9 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin», | 1 |
| 10 | Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House». | 1 |
| 11 | Направление «Old school», отработка синхронности | 1 |
| 12 | Направление: «Groovin», отработка синхронности | 1 |
| 13 | Направление: «House». отработка синхронности | 1 |
| 14 | Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д. | 1 |
| 15 | Понятие в выборе музыкальной композиции. | 1 |
| 16 | Прослушивание различных композиций. | 1 |
| 17 | Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений. | 1 |
| 18 | Выбор композиций и подбор образа и роли в танце. | 1 |
| 19 | Передача ритма музыки( виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 20 | Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация. | 1 |
| 21 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку. | 1 |
| 22 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах. | 1 |
| 23 | Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах. | 1 |
| 24 | Импровицация под муз сопровождение. | 1 |
| 25 | Импровицация под муз сопровождение(продолжение). | 1 |
| 26 | Постановочная работа. Танец в стиле  R&B. | 1 |
| 27 | Танец в стиле R&B. (отработка синхронности) | 1 |
| 28 | Новогодний танец (постановка) | 1 |
| 29 | Новогодний танец (отработка синхронности). | 1 |
| 30 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | 1 |
| 31 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка). | 1 |
| 32 | Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности). | 1 |
| 33 | Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |

**Литература**

1. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. – М., 1965.
2. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцевю – СПб., 1899.
3. Де-Колиньярю Практический самоучитель бальных танцев для обоего пола. – М., 1896.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии»,М, искусство 1999.
5. Васильева Т.К. «Секрет танца».
6. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
7. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями».
8. Костровицкая В. «Школа современного танца».
9. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».
10. 10.ЗахаровР. Беседы о танце. – М., 1937.