

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М.Сафонова»
городского округа Самара
Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: inform 12 @mail.ru

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания
МО учителей физической
культуры
от «29» августа 2022 г. № 1
Председатель МО
Пыряева Н. В.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания
МС школы
от «29» августа 2022г.№ 1
Зам.директора по
НМР
Калинина С. В.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
_____ Е.В.Горячева
Приказ по школе № 670
от «01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
курса внеурочной деятельности
«Большие танцы»
Спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 5-9 классов

Количество часов за год: 34
Количество часов в неделю: 1

Составил:
педагог дополнительного
образования
Ульбаева М. В.

Самара, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	9
3. Содержание программы.....	10
4. Методическое обеспечение программы.....	18
5. Список рекомендуемой литературы.....	21

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Большие танцы» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, фундаментального ядра содержания общего образования.

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением. В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного, понятного народу, любимого им. Содержание и выразительные средства все время развиваются в соответствии с изменениями, происходящими в жизни.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию: коррекции недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки

организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Характеристика программы:

Программа по целям обучения является – развивающая художественную одаренность в области хореографического искусства;

- по характеру деятельности – деятельностно-творческая;
- по уровню освоения – специализированная;
- по возрасту – разновозрастная;
- по уровню реализации – основного, среднего;

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Образовательный процесс организован с учётом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг в сфере дополнительного образования.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Также, в наше время большое количество людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Новизна программы:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
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.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для формирования и развития индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;

- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная, дистанционная.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене

Должны знать:

- названия классических движений нового экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементы;
- значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп;

- новые направления и виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений;
- знать историю возникновения танцев;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы;
- исполнять основные движения и танцевальные этюды;
- самостоятельно исполнять спортивно-акробатические элементы;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку.

Модель выпускника хореографического коллектива

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развиты коммуникативные способности.
8. Развит танцевальный, художественный вкус.

Критерии и способы определения результативности.

Каждый новый танец становится для учащегося «открытием ума, сердца и души». Душа учащегося, самобытна, индивидуальна. Для каждого учащегося необходим индивидуальный подход, творческие импровизация на занятиях.

Занятия по данному разделу направлены на:

- развитие изобретательности;
- формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.
- развитие логического мышления; творческой индивидуальности;
- коммуникативного воображения

Иными словами, воспитанники коллектива оттачивают не только мастерство хореографии, но и постоянно находятся во взаимосвязи человеческого тела, фантазии и творческого потенциала.

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

2. Учебно-тематический план.

№	Содержание и виды занятий	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа	2	2		Наблюдение, беседа, показ
2	Учебно-тренировочная работа:	22			
3	Азбука музыкального движения	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
4	Тренаж классического танца	6	1	5	Наблюдение, беседа, показ
5	Тренаж народного танца	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
6	Тренаж историко-бытового танца	2	1	1	Наблюдение, беседа, показ
7	Тренаж современного танца	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
8	Учебно-творческая работа:	10			
9	Постановочная работа	3		3	Наблюдение, беседа, показ
10	Репетиционная работа	6		6	Наблюдение, беседа, показ
11	Диагностика	1		1	Наблюдение, беседа, показ
	Итого:	34	7	27	

3.Содержание программы.

Формы оценки качества реализации программы.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль.

Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Программа включает в себя:

- разнообразие видов хореографической деятельности;
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность; - сплочение обучаемых в большой дружный коллектив единомышленников, способных активно и четко воспринимать учебный процесс, его приемы, способы и темпы обучения, умение выдавать продукт труда (танец) для зрителя;
- развитие и сохранение деятельности в коллективе, превалирование групповых интересов над личными, уважение к личности каждого; - воспитание патриотизма, здорового образа жизни;

Программа содержит разделы: теоретического и практического характера. Теоретическая часть посвящена азбуке музыкального движения, истории

развития хореографии. Практическая часть программы охватывает необходимый комплекс движений классического танца, народного танца и эстрадного с тем, чтобы в дальнейшем применять эти комбинации в поставленных танцах. Программа представлена по годам обучения, в течение которых ученики усваивают определенный минимум умений, знаний, навыков по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. *Организационная работа.*
2. *Учебно-тренировочная работа.*
3. *Учебно-творческая работа (постановочная, репетиционная работа).*
4. *Диагностика*
5. *Концертная деятельность.*

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются:

На одном занятии выполняются тренировочные упражнения, и осуществляется постановочная работа.

Организационная работа строится с учетом цели и задач, содержание и формы работы. Она заключается в составлении расписания занятий, выбора танцевального репертуара, обсуждение эскизов костюмов, прослушивание музыкального материала, беседы с родителями о целях и задачах, о перспективном плане коллектива, предстоящих выступлениях и поездках, часы общения.

Учебно-тренировочная работа:

1. азбука музыкального движения;
2. тренаж из элементов классического танца;
3. тренаж из элементов народного танца;

4. тренаж из элементов историко-бытового танца;
5. тренаж из элементов современного танца;

Учебно-творческая работа

(постановочная, репетиционная работа).

Диагностика - выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (анкетирование, тестирование, беседы, наблюдения).

Познания основ классического танца является базой фундамента для более успешного освоения народного и эстрадного танца. В процессии постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Программа в основе своей опирается на школу профессионально хореографического обучения, но с учетом цели обучения, специфики хореографического коллектива в сельской местности, где состав учащихся разнороден по способностям.

1. Организационная работа

1. Формирование коллектива.
2. Формирования целей, задач в новом учебном году
3. Составление расписания работы.
4. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.
5. Работа с родителями.
6. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.

2. Учебно-тренировочная работа.

1)Азбука музыкального движения:

Мелодия и движение.

Темп (быстро, медленно, умеренно) Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4,

Контрастная музыка: быстрая- медленная, веселая- грустная.

Такт и затакт.

2) Танцевально-ритмическая гимнастика.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки;

Партерная гимнастика:

- «тучки и солнышко» (упражнения для голеностопа)
- «Карандаши» (упражнения для силы ног)
- «Угольки» (упражнения для стоп)
- «Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног)
- «корзиночка» (упражнения для позвоночника)
- «колечко» (упражнения для позвоночника)
- «самолетики» (упражнения для мышц спины) - «березка» (стойка на лопатках)

3)Тренаж из элементов классического танца. Азбука хореографии.

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2;3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battmenttandu в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)

^Kross(упражнения по диагонали)

- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки - Grandjete

4)Тренаж из элементов народного танца.

Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки,
- двух рук,
- поочередные раскрывания рук, - переводы рук в различные положения.

Поклоны:

- на месте без рук и с руками,
- поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Притопы:

- одинарные, -
- тройные.

Перетопы тройные.

Простой (бытовой) шаг:

- вперед с каблука,
- с носка.

Простой русский шаг:

- назад через пальцы на всю стопу,
- с притопом и продвижением вперед,
- с притопом и продвижением назад.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

«Переменный шаг»:

- с притопом и продвижением вперёд и назад
- с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад.

«Девичий ход» с переступанием

«Припадание»:

- простое

«Гармошка».

«Ёлочка».

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

Бег на месте с продвижением вперед и назад на полу пальцах.

Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

5) Упражнение у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - движение руки,
 - движение руки и координации с движением ноги.
3. **Demi-plie** (приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям) музыкальный размер 3/4, 4/4. **Grandplie** (глубокое приседание).

Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).

4. **Battementstendus**. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- с Demi-plié в исходной позиции.

5. **Battementstendusjetes** (маленькие броски) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):

- с полуприседанием на опорной ноге,

- с двойными бросками.

6. **Подготовка к «веревочке»** (музыкальный размер 2/4, 4/4):

- в открытом положении на всей стопе,

- в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полу пальцах.

7. **Battementsdeveloppes** (развертывание работающей ноги на 45⁰) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).

8. **Flic-flac** (мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе) музыкальный размер 2/4, 4/4:

- в прямом положении вперед одной ногой,

- двумя ногами поочередно.

9. Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):

- из 1-й прямой позиции,

- с шага, лицом к станку.

10. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

11. **Grandbattementjete** (большие броски) по всем позициям.

б) Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.

3. Бытовой шаг с притопом.

4. «Шаркающий шаг»:

- каблуком по полу,
- полу пальцами по полу.

5. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.

7. «Моталочка» в прямом положении на полу пальцах и с акцентом на всей стопе.

8. «Веревочка»:

- простая с двойным ударом полупальцами,
- простая с поочередными переступаниями, -
двойная с поочередными переступаниями.

9. «Ковырялочка» с подскоками.

10. «Ключ» простой на подскоках.

11. Дробные движения:

- простая дробь на месте,

- тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
- простая дробь полу пальцами на месте,
- дробная дорожка каблуками и полу пальцами на месте и с продвижением вперед.

12. Вращения:

- на середине зала (с пропаданием, тур по 6 поз)
- по диагонали (шене, бегунец)

7) Тренаж историко-бытовых бальных танцев.

Полька : шассе, галоп в паре , па польки, балансе вперед , назад ,в сторону.

Рок – эн – ролл – основное движение,

Разрыв, Связка,

перемена мест, сплил

– поворот,

“хлыст”

„кики”

8) Концертная деятельность

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

4. 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 танец;

- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость,

выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося 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 народного 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, 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.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров.

5.Список рекомендуемой литературы

- Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
- Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
- Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
- Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
- Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
- Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
- Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
- Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
- Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
- Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.
- Хочу танцевать. Под ред. Г.Филатовой. – М., 1998.
- Чижова А.Э. Танцует «Березка». – М., 1967

