

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Современные танцевальные направления» предназначена обучающимся 6-7 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 68 часов:

в 6 классе 34 часа в год 1 ч в неделю

в 7 классе 34 часа в год 1 ч в неделю.

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Танцы способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия танцами направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность программы** заключается в ее общедоступности. Она предусмотрена для детей с любыми физическими данными, которые желают научиться танцевать. Программа ставит конкретные задачи, решение которых предполагает последовательность и постепенность танцевального развития воспитанников, с учетом их возрастных особенностей, при индивидуальном подходе к каждому из них. На начальном этапе – приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями. Прослушивание ритмичной музыки и умение под неё двигаться развивают и внутренне обогащают учеников в этом её теоретическая значимость. В любом случае обучение будет направлено на создание ситуации успеха, атмосферы радости, творчества и созидания.

**Практическая значимость программы** в том, чтобы прививать умение через танец выразить различные состояния и чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

**Новизна и оригинальность программы** заключается в поиске новых форм обучения хореографии. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, эстрадный, современная хореография.

**Особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

#### **Цели и задачи программы.**

Основная **цель** занятий — приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Выбор музыкальных отрывков для сопровождения упражнений и танцевальных композиций играет огромную роль, также развивая у учеников эстетический вкус и прививая любовь к музыкальной культуре.

Основные **задачи**:

**Образовательные:**

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- Воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

***Форма проведения учебных аудиторных занятий:***

Для проведения занятий планируется свободный набор в группы в начале учебного года. Количество детей в группах 10-20 человек. По итогам освоения курса проводятся отчетные уроки, контрольные просмотры, отчетные концертные публичные выступления целью которых служит показ творческих успехов детей и развития у учеников чувства ответственности.

***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### ***Описание материально-технических условий реализации предмета***

Для проведения занятий используется хореографический зал, оборудование которого удовлетворяет требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Зал имеет имеющее пригодное для танца напольное покрытие (специализированное линолеумное покрытие), балетные станки вдоль двух стен, гимнастические коврики, зеркала. При изучении предмета «Современные танцевальные направления» класс оснащается звукотехническим оборудованием.

### **Программа направлена на достижение следующих планируемых результатов:**

#### Личностные результаты:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к танцевальным, гимнастическим и хореографическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### Метапредметные результаты:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога.

#### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, иметь опрятный внешний вид;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в линии, в колонне;
- уметь ориентироваться в пространстве балетного зала;
- двигаться по кругу и диагонали с сохранением правильных дистанций и линий;

- ритмично выполнять движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций
- выполнять танцевальные комбинации на высоком уровне,
- развивать координацию движения, растяжки, гибкости, апломба, прыжка;
- развивать музыкальность и выразительность исполнения;
- развивать чувство ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Учащиеся должны знать:

- правила исполнения всех пройденных движений классического, народно-сценического, эстрадного танца, джаз-модерна, соответствующих возрасту учащихся;
- терминологию обозначения танцевальных движений и элементов классического, народно-сценического, эстрадного танца, джаз-модерна;

### Содержание учебного предмета

#### 1-ый год обучения

№ п\п	Раздел	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Модуль 1 Упражнения на середине зала	2	2
2	Модуль 2 Упражнения в партере	1	3
3	Модуль 3 Упражнения для развития подвижности позвоночника	1	1
4	Модуль 4 Передвижение (cross)	2	4
5	Модуль 5 Исполнение формы из урока народносценического танца		4
6	Модуль 6 Акробатические элементы	1	3
7	Модуль 7 Allegro	1	3

8	Модуль 8 Импровизация и танцевальные этюды		6
	Итого	8	26

## 2-й год обучения

№ п\п	Раздел	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Модуль 1 Упражнения на середине зала. Изоляция	2	2
2	Модуль 2 Упражнения в партере	1	3
3	Модуль 3 Упражнения в партере на изоляцию.	1	3
4	Модуль 4 Адажио	1	3
5	Модуль 5 Передвижение (cross)	1	3
6	Модуль 6 Упражнения для развития подвижности позвоночника	1	3
7	Модуль 7 Упражнения stretch-характера (растяжка)	2	2
8	Модуль 8 Танцевальные этюды и импровизация		6
	Итого	10	24

## Тематическое планирование

### 1-ый год обучения

№ урока	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата
<b>Модуль 1 Упражнения на середине зала</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя
2	Основные позиции ног и рук в джаз танце	1	2 неделя

3	Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, назад, из стороны в сторону)	1	3 неделя
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------

4	Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад)	1	4 неделя
---	---------------------------------------------------------------------------	---	----------

### **Модуль 2 Упражнения в партере**

5	Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point)	1	5 неделя
---	-----------------------------------------------------------	---	----------

6	Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях)	1	6 неделя
---	-----------------------------------------------------	---	----------

7	Изоляция плеч ( в позициях «сидя»)	1	7 неделя
---	------------------------------------	---	----------

8	Упражнения stretch-характера в положении лежа	1	8 неделя
---	-----------------------------------------------	---	----------

### **Модуль 3 Упражнения для развития подвижности позвоночника**

9	Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя. Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя	1	9 неделя
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------

10	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release	1	10 неделя
----	----------------------------------------------------------------------------	---	-----------

### **Модуль 4 Передвижение (cross)**

11	Шаги: flat step	1	11 неделя
----	-----------------	---	-----------

12	Grand battement по всем направлениям	1	12 неделя
----	--------------------------------------	---	-----------

13	Прыжки: с двух ног на две(jump)	1	13 неделя
----	---------------------------------	---	-----------

14	Temps sauté.	1	14 неделя
----	--------------	---	-----------

15	Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам	1	15 неделя
----	----------------------------------------------------------	---	-----------

16	Вращения: повороты на двух ногах.	1	16 неделя
----	-----------------------------------	---	-----------

#### **Модуль 5 Исполнение формы из урока народно-сценического танца**

17	Проучивание Plie в индийском характере	1	17 неделя
18	Проучивание Fondu в восточном характере	1	18 неделя
19	Танцевальный этюд в русском стиле	1	19 неделя
20	Танцевальный этюд в скандинавском стиле	1	20 неделя

#### **Модуль 6 Акробатические элементы**

21	Проучивани колеса	1	21 неделя
22	Перекаты через одно плечо	1	22 неделя
23	Мостик	1	23 неделя
24	Кувырки	1	24 неделя

#### **Модуль 7 Allegro**

25	Pas sissonne по диагонали	1	25 неделя
26	Pas sissonne из стороны в сторону	1	26 неделя
27	Glissade, chasse	1	27 неделя
28	Ferme (в сторону, вперед, назад)	1	28 неделя

#### **Модуль 8 Импровизация и танцевальные этюды**

29	Танцевальный этюд в стиле фанк	1	29 неделя
30	Танцевальный этюд в стиле хип-хоп	1	30 неделя
31	Танцевальный этюд в стиле локинг	1	31 неделя
32	Импровизация на тему: «Летние каникулы»	1	32 неделя



33	Импровизация на тему: « Волшебные птицы»	1	33неделя
34	Открытое занятие	1	34 неделя
	Итого:	34 часа	

## 2-ой год обучения

№ урока	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата
<b>Модуль 1 Упражнения на середине зала. Изоляция</b>			
1	Вводный урок	1	1 неделя
2	Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча). Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад)	1	2 неделя
3	Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону)	1	3 неделя
4	Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колен)	1	4 неделя
<b>Модуль 2 Упражнения в партере</b>			
5	Упражнения«На четвереньках»,опора на руках и коленях	1	5 неделя
6	Сидя:frog position («лягушка»)- колени согнуты, стопы вместе)	1	6 неделя
7	Джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута)	1	7 неделя
8	Crossed swast-a	1	8 неделя

**Модуль 3 Упражнения в партере на изоляцию.**

9	Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)	1	9 неделя
10	Изоляция грудной клетки	1	10 неделя
11	Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»)	1	11 неделя
12	Изоляция рук и ног	1	12 неделя

**Модуль 4 Адажио**

13	Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги	1	13 неделя
14	Battement releve lent и Battement developpe	1	14 неделя
15	Flex стопы и колена	1	15 неделя

16	Добавления движений корпуса: наклоны ,спирали торса, contraction, release	1	16 неделя
----	---------------------------------------------------------------------------	---	-----------

**Модуль 5 Передвижение (cross)**

17	Шаги: flat step	1	17 неделя
18	Grand battement	1	18 неделя
19	Прыжки: с двух ног на две (jump). Temps sauté. Temps sauté по точкам. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам	1	19 неделя
20	Вращения: повороты на двух ногах	1	20 неделя

**Модуль 6 Упражнения для развития подвижности позвоночника**

21	Проучивание flat back вперед из положения стоя	1	21 неделя
----	------------------------------------------------	---	-----------

22	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя	1	22 неделя
23	Изучение arch	1	23 неделя
24	Проучивание roll down и roll up	1	24 неделя
<b>Модуль 7 Упражнения stretch-характера (растяжка)</b>			
25	Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере)	1	25 неделя
26	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук	1	26 неделя
27	Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц	1	27 неделя
28	Введение акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя	1	28 неделя
<b>Модуль 8 Танцевальные этюды и импровизация</b>			
29	Танцевальный этюд : « Прогулки по Парижу»	1	29 неделя
30	Танцевальный этюд : «Я рисую»	1	30 неделя
31	Танцевальный этюд : « Танцуем ДИСКО»	1	31 неделя
32	Импровизация на тему : «Когда я сплю...»	1	32 неделя
33	Импровизация на тему : « Если бы я был бабочкой...»	1	33 неделя
34	Итоговый (открытый) урок	1	34 неделя
	Итого:	34 часа	

## Методическое обеспечение учебного процесса

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течение всего занятия.

На каждом периоде обучения учащиеся познают новую специфику и сложности хореографического искусства. Если в первый год обучения большую роль играет выразительность в танце, умение слушать музыку и двигаться согласно ее ритму, то в дальнейшем знания суммируются и используются для исполнения более трудных движений. Все внимание уже отводится манере исполнения, работе в паре и ансамбле, осознании своей творческой деятельности, как фактора разностороннего развития. Значительно повышается интеллектуальный уровень, художественная выразительность и музыкальность. Все ступени образовательного процесса содержат в себе различные методы обучения детей в соответствии с их возрастными особенностями.

Для успешных занятий требуется соответствующая форма: при изучении современных танцевальных направлений используются кроссовки и джазовая обувь. Одежда для девочек – черный гимнастический купальник и лосины, для мальчиков – белая футболка, черные шорты. Одним из не менее важных условий проведения занятий является наличие прически у девочек (волосы, собранные в пучок). Чтобы работа проходила с максимальной самоотдачей и достижением целей педагога и самих воспитанников, требуется просторный зал с линолеумным покрытием, оснащенный аудио-оборудованием. Большое значение имеет соблюдение температурного режима, что гарантирует заботу о здоровье учащихся.

В программу включены различные формы массовых мероприятий (конкурсы, фестивали, открытые уроки), цель которых заключается в разностороннем развитии личности ребенка и оказании ему помощи в учебно-воспитательном процессе. Устраиваемые в конце каждого периода отчетные концерты ясно показывают путь развития детей, повышение уровня воспитанности, дисциплины, знаний о танцевальном искусстве. Усвоение теоретической части путем наглядного показа (использование иллюстраций, видеоматериала, аудиодисков). Большую роль в оценке работы педагога и воспитанников играют отзывы самих детей, их

родителей, и, конечно же, преподавательского состава школы, которые помогают корректировать содержание дополнительной развивающей программы.

#### **Список методической литературы**

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», Москва 2006 г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2005 г.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 2007 г.
4. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». Москва 2005 г.
5. Пляшешник А.Д. «Методическое пособие в помощь педагогу дополнительного образования, руководителю хореографических кружков, объединений», Москва 2008 г.
6. Письменская А.В. «Хип-хоп и R'n'B — танец», Санкт-Петербург 2005
7. Сарабьянов Д.В. «Стиль модерн», Москва 2000г.
8. Алекс Мур «Техника европейских танцев», 2013 г.