

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3 города Кузнецка

Принята
педагогическим советом.
Протокол от 29.08.2023 г. №1.

Утверждаю.
Директор МБОУ СОШ №3
_____/Н.А. Колесникова/
Приказ от 31.08.2021 г. № 112- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Танец»
2023-2024 учебный год

Составитель: Гнилощекова А.М.

Планируемые результаты освоения курса

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы балетного танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p><u>1. Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p><u>2. Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p><u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p><u>4. Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p><u>5. Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p><u>6. Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2. Элементы классического танца	<p><u>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p><u>2. Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p><u>3. Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;

	<p>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <p>- этюды;</p> <p>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</p> <p>- координация рук и ног в исполнении движений на середине.</p>
3.Элементы русского народного танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <p>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</p> <p>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</p> <p>- повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
4.Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <p>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</p> <p>- свободная композиция (работа в паре);</p> <p>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
5. Элементы национального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
6.Постановочно-репетиционная работа	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

Календарно-тематический план
Старшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	<u>Ритмика</u>	4
1	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1
2	Перестроение из одной фигуры в другую	1
3	Поднимание ног, махи ногами	1
4	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1
	<u>Элементы танца рок-н-ролл</u>	8
5	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
6	Приставные шаги. Прыжки. Повороты	1
7	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1
8	Полуприседания	1
9	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1
10	Движение в координации рук и ног по позициям	1
11	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1
12	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1
	<u>Элементы русского народного танца</u>	8
13	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной	1
14	«Ковырялочка»	1
15	«Моталочка»	1
16	«Гармошка»	1
17	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
18	Отработка движений танца «Плясовая»	1
19	Повороты. Прыжки	1
20	Соединение движений танца в комбинации	1
	<u>Элементы бального танца</u>	8
21	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1
22	Свободная композиция (работа в паре)	1

23	Изучение движений танца «Вальс»	1
24	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1
25	Отработка движений танца «Вальс»	1
26	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1
27	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1
28	Постановка танца «Вальс»	1
29	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	6 1
30	Танцевальный номер «Плясовая»	1
31	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1
32	Простые движения танцевального номера. Отработка	1
33	Сложные движения танцевального номера. Отработка	1
34	Повторение элементов изученных танцев	1

Среднее звено		
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1
2	Постановка задач на новый учебный год.	1
3	Знакомство с основными элементами различных танцев	1
4	Пантомима	1
5	Импровизация	1
6	Ритмические комбинации	1
7	Постановка корпуса, поклон	1
8	Отработка движений.	1
9	Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1
10	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	1
11	Разминка. Упражнение классического дренажа.	1
12	Подготовка ко Дню учителя.	1
13	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	1
14	Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца	1
15	Генеральная репетиция ко Дню учителя.	1
16	Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери	1
17	Изучение основных элементов вальса	1

18	Отработка основных движений.	1
19	Работа под счет	1
20	Акробатика в современном танце	1
21	Отработка связок.	1
22	Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1
23	Отработка всего танца	1
24	Генеральная репетиция ко Дню матери	1
25	Танцевальная импровизация.	1
26	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1
27	Ритмика. Портретная гимнастика.	1
28	Разучивание движений к новогоднему танцу	1
29	Ритмика. Разучивание движений к новогоднему танцу	1
30	Подготовка к новогодним мероприятиям.	1
31	Соединение движений к новогоднему танцу воедино.	1
32	Ритмика. Репетиция новогоднего танца	1
33	Прогон всех танцев	1
34	Генеральная репетиция к новогодним мероприятиям.	1
Младшее звено		
1	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	1
2	Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки	1
3	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».	1
4	Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.	1
5	Портретная гимнастика. Повторение танцев.	1
6	Синхронность движений.	1
7	Отработка четкости и ритмичности движений.	1
8	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.	1
9	Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1

10	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).	1
11	Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1
12	Партнерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1
13	Разучивание движений к танцу.	1
14	Работа под счет	1
15	Соединение выученных движений воедино.	1
16	Отработка выученных движений.	1
17	Генеральная репетиция ко Дню защитника Отечества.	1
18	Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов	1
19	Отработка элементов. Отработка движений, связок	1
20	Отработка всего танца.	1
21	Подготовка танца к празднику 9 Мая	1
22	Работа под счет	1
23	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.	1
24	Соединение и постановка современного танца	1
25	Отработка элементов танца	1
26	Отработка движений, связок	1
27	Разучивание танца к последнему звонку	1
28	Отработка движений в паре	1
29	Подготовка выпускного флэшмоба	1
30	Отработка выученных движений.	1
31	Подготовка выпускного вальса	1
32	Подготовка выпускных танцев	1
33	Повторение разученных танцев	1
34	Игры с детьми.	1

тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16

4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	102

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

02.11.23 15:15
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8