

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОРДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ординская средняя общеобразовательная школа "

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Ординская СОШ»
Приказ №1
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «В МИРЕ ТАНЦА»

для обучающихся 5-6 классов

Орда, 2023г

Программа отвечает потребностям современных родителей и детей по развитию – художественно-эстетического вкуса и творческой активности учащихся – Возрастными психологическими особенностями школьников.

Интерес к программе заключается в том, что танцевальная деятельность помогает социализироваться ребенку в коллективе и обществе. **Занятие хореографией это не только форма организации свободного времени, но и один из способов воспитания у детей активной гражданской позиции, ответственности, основанной на традиционных, культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.** Танец, как вид искусства дает возможность проявить и развить свои способности, закаляет физически и способствует психическому развитию, расширению кругозора, активизации познавательных процессов, развитию произвольного внимания, памяти (зрительной, слуховой, мышечной). Пробуждает творческое воображение, улучшает моторику, в том числе, и мелкую. В век гиподинамии очень актуальны активные виды деятельности. Различные формы хореографической деятельности соответствуют естественной потребности детей в движении, а движение стимулирует деятельность организма, способствует напряжению мышц, активизации всех органов. Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей занятия танцами занимают особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические и пластические данные детей. Занятия хореографией учат понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают возможность гармоническому развитию и укреплению здоровья ребенка. Содержание материала программы дано на год обучения, и предполагает усвоение обучающимися определенного минимума знаний, умений и навыков. Программа разработана применительно к целям обучения хореографии в школе, где состав учеников разнороден по способностям, уровню специальной подготовки и интересам. В работе обязательно учитываются возрастные особенности детей и, придерживаясь программы, возможен творческий подход к проведению занятий. Это зависит от уровня общего развития и подготовки детей.

Отличительные особенности

Программа является модифицированной.

5 класс. Бальные танцы.

Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Разминка.

1. Урок 1. Знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Требования к внешнему виду: обувь, форма одежды, причёска. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.
2. Урок 2. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях в танцевальном зале и на концертных выступлениях.
3. Урок 3. Упражнения для шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук. Упражнения на развитие координации. Напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Прыжки.
4. Урок 4. Координация движений рук, ног, головы. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Партерные упражнения на развитие стопы. Складки в трёх

положениях: ноги вместе, на ширине плеч, широкие. Растяжки паховые, прямые, боковые, в парах. Шпагаты: продольные и поперечный.

Тема 2. Фигурная маршировка. Рисунки танца. Ориентация в зале.

1. Урок 5. Фигуры: круг в круге, «звёздочка», «воротца», сужение и расширение круга. Движение по залу с перестроениями парами, тройками и т.д. Перестроения в разных темпах и ритмах под музыку. Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг. Движение относительно линии танца в кругу.

2. Урок 6. Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, на полупальцах, приставной шаг, топающий шаг, маршевый шаг, галоп, подскок, лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, лёгкий бег с высоким подниманием коленей.

3. Урок 7. Танец шапелуаз в парах по кругу. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Движение в парах лицом по ходу движения, спиной, боком.

Тема 3. Музыкально-ритмический рисунок. Характер народной музыки.

1. Урок 8. Ритм, размер такта, темп. Отстукивание, прохлопывание, протопывание, пропрыгивание простых ритмических рисунков индивидуально, парами, малыми группами.

2. Урок 9. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Ритмические игры. Музыкальная игра «Снежный ком».

3. Урок 10. Самостоятельное определение характера мелодии и движение в ритме музыки (легко и быстро, медленно и тяжело, плавно и неспешно, мелко и торопливо, гордо и бодро и т.д.)

4. Урок 11. Исполнение простых танцевальных комбинаций в русском стиле.

5. Урок 12. Знакомство с украинским, белорусским, цыганским танцами.

Тема 4. Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

1. Урок 13. Постановка корпуса. Упражнения для закрепления правильной осанки. Упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава. Отработка правильного исполнения движений *battement tendu* и *demi-plie*.

2. Урок 14. Работа рук из подготовительного положения через первую позицию во вторую и обратно. Работа рук из подготовительного положения через первую позицию в третью и обратно.

3. Урок 15. Прыжки по 6-ой, 2-ой позициям, чередование позиций во время прыжка. Отработка исполнения галопа по одному и в паре. «Бесконечная полька» в парах по кругу.

4. Урок 16. Port de bras - движение рук в комбинации с другими частями тела. Задания на импровизацию по заданной теме.

Тема 5. Танцевальные комбинации на материале эстрадного танца.

1. Урок 17. Чарльстон. Знакомство с историей "модного" танца 1925-40 г.г. XX в. Разучивание основных элементов и движений танца чарльстон.

2. Урок 18. Знакомство с танцевальными направлениями 70-80 г.г. XX в. Разучивание движений и танцевальных связок в стиле диско.

3. Урок 19. Школьный флешмоб. Линейная композиция. Отработка синхронности и музыкального исполнения движений танца.

Тема 6. Европейские бальные танцы.

1. Урок 20. История появления вальса. Четвертные правые вальсовые повороты в паре. Ведущая роль партнёра.

2. Урок 21. Венский вальс. Фигурный вальс. Разучивание балансе, "окошечка", вальсовой дорожки.

3. Урок 22. Медленный вальс. Особенности исполнения фигур и движений медленного вальса, правые вальсовые повороты, перемена. Работа в паре.

4. Урок 23. Закрепление основных правил поведения в парном танце: приглашение на танец, ведущая роль партнёра. Повторение композиции фигурного вальса. Повторение основных движений медленного вальса.

Тема 7. Танцы латиноамериканской бальной программы.

1. Урок 24. Знакомство с танцем ча-ча-ча. Характерная манера исполнения основного хода и основных движений танца.

2. Урок 25. Разучивание простой связки танца ча-ча-ча: основной ход, движение Нью-Йорк, поворот, контрчек. Работа в парах.

3. Урок 26. Танец самба. Характерные "мягкие" колени при исполнении основного хода танца. Самба-ход на месте, с продвижением в паре.

4. Урок 27. Разучивание простой связки танца самба: маятник, виск, кукарача, самба-ход на месте. Работа в парах.

Тема 8. Отечественные бальные танцы.

1. Урок 28. Знакомство с танцами отечественной бальной программы. Русский лирический в парах по кругу. Основной ход, раскрытие, повороты в паре, припадание.
2. Урок 29. Кадриль. Танец в быстром темпе со сменой партнёра. Композиция танца кадриль в паре: основной ход, "окошечко", боковой ход, "до-за-до".

Тема 9. Историко-бытовые танцы.

1. Урок 30. Знакомство с эпохой балов. Разучивание движений танца падеграс, работа в парах. Исполнения композиции по кругу.
2. Урок 31. Танец-шествие - полонез. Перестроения в зале основным ходом полонеза, исполнение основных фигур в парах.
3. Урок 32. Испанский вальс. Исполнение композиции по кругу с переходами партнёра, четвертные правые вальсовые повороты в паре.
4. Урок 33. Исполнение котильонов "Снежный ком", "Свидание вслепую", "Веер". Повторение танцев к кадетскому балу.

Тема 10. Итоговое занятие.

1. Урок 34. Полонез, падеграс, фигурный вальс, полька, русский лирический, кадриль, котильоны.

6 класс. Бальные танцы.

Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Разминка.

1. Урок 1. Знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Требования к внешнему виду: обувь, форма одежды, причёска. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.
2. Урок 2. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях в танцевальном зале и на концертных выступлениях.
3. Урок 3. Упражнения для шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук. Упражнения на развитие координации. Напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Прыжки.
4. Урок 4. Координация движений рук, ног, головы. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Партерные упражнения на развитие стопы. Складки в трёх положениях: ноги вместе, на ширине плеч, широкие. Растяжки паховые, прямые, боковые, в парах. Шагаты: продольные и поперечный.

Тема 2. Фигурная маршировка. Рисунки танца. Ориентация в зале.

1. Урок 5. Фигуры: круг в круге, «звёздочка», «воротца», сужение и расширение круга. Движение по залу с перестроениями парами, тройками и т.д. Перестроения в разных темпах и ритмах под музыку. Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг. Движение относительно линии танца в кругу.

2. Урок 6. Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, на полупальцах, приставной шаг, топающий шаг, маршевый шаг, галоп, подскок, лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, лёгкий бег с высоким подниманием коленей.

3. Урок 7. Танец шапелуаз в парах по кругу. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Движение в парах лицом по ходу движения, спиной, боком.

Тема 3. Музыкально-ритмический рисунок. Характер народной музыки.

1. Урок 8. Ритм, размер такта, темп. Отстукивание, прохлопывание, протопывание, пропрыгивание простых ритмических рисунков индивидуально, парами, малыми группами.

2. Урок 9. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Ритмические игры. Музыкальная игра «Снежный ком».

3. Урок 10. Самостоятельное определение характера мелодии и движение в ритме музыки (легко и быстро, медленно и тяжело, плавно и неспешно, мелко и торопливо, гордо и бодро и т.д.)

4. Урок 11. Исполнение простых танцевальных комбинаций в русском стиле.

5. Урок 12. Знакомство с украинским, белорусским, цыганским танцами.

Тема 4. Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

1. Урок 13. Постановка корпуса. Упражнения для закрепления правильной осанки. Упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава. Отработка правильного исполнения движений *battement tendu* и *demi-plie*.

2. Урок 14. Работа рук из подготовительного положения через первую позицию во вторую и обратно. Работа рук из подготовительного положения через первую позицию в третью и обратно.

3. Урок 15. Прыжки по 6-ой, 2-ой позициям, чередование позиций во время прыжка. Отработка исполнения галопа по одному и в паре. «Бесконечная полька» в парах по кругу.

4. Урок 16. *Port de bras* - движение рук в комбинации с другими частями тела. Задания на импровизацию по заданной теме.

Тема 5. Танцевальные комбинации на материале эстрадного танца.

1. Урок 17. Чарльстон. Знакомство с историей "модного" танца 1925-40 г.г. XX в. Разучивание основных элементов и движений танца чарльстон.

2. Урок 18. Знакомство с танцевальными направлениями 70-80 г.г. XX в. Разучивание движений и танцевальных связок в стиле диско.

3. Урок 19. Школьный флешмоб. Линейная композиция. Отработка синхронности и музыкального исполнения движений танца.

Тема 6. Европейские бальные танцы.

1. Урок 20. Ведущая роль партнёра в паре. Закрепление правильного положения головы, рук, ног в паре. Закрытое положение в паре. Правые вальсовые повороты на 180 градусов в паре.

2. Урок 21. Фигурный вальс: балансе, "окошечко", вальсовая дорожка, вальсовые повороты на 180 градусов в паре.

3. Урок 22. Медленный вальс: правые, левые вальсовые повороты, правая, левая перемены в паре.

4. Урок 23. Закрепление основных правил поведения в парном танце: приглашение на танец, ведущая роль партнёра. Повторение композиции фигурного вальса. Повторение основных движений медленного вальса.

Тема 7. Танцы латиноамериканской бальной программы.

1. Урок 24. Характерная манера исполнения основного хода и основных движений танца ча-ча-ча: основной ход, движение Нью-Йорк, соло-поворот, контрчек. Работа в парах.

2. Урок 25. Танец самба. Характерные "мягкие" колени при исполнении основного хода танца. В паре маятник, виск, кукарача, самба-ход на месте.

3. Урок 26. Повторение композиций танца ча-ча-ча и самба в парах.

Тема 8. Отечественные бальные танцы.

1. Урок 27. Русский лирический в парах по кругу. Основной ход, раскрытие, повороты в паре, припадание. Работа над музыкальным исполнением танцевальной композиции.

2. Урок 28. Кадриль. Танец в быстром темпе со сменой партнёра: основной ход в центр круга с разворотом на 180 градусов, движение из центра, "до-за-до" в паре, фигура "окошечко", переход в следующую пару по кругу.

3. Урок 29. Композиция танца кадрили в паре: основной ход, движение к центру и обратно (спиной, лицом), притопы партнёра, обход партнёршей партнёра, "окошечко", боковой ход, "до-за-до".

Тема 9. Историко-бытовые танцы.

1. Урок 30. Эпоха балов: одежда, причёски, обувь, манеры. Разучивание движений танца падеграс в парах. Исполнение композиции по кругу.

2. Урок 31. Танец-шестье - полонез. Перестроения в зале основным ходом полонеза, исполнение основных фигур в парах.
3. Урок 32. Испанский вальс. Исполнение композиции по кругу с переходами партнёрш, четвертные правые вальсовые повороты в паре на 180 градусов.
4. Урок 33. Исполнение котильонов "Снежный ком", "Свидание вслепую", "Веер". Повторение танцев к итоговому занятию.

Тема 10. Итоговое занятие.

1. Урок 34. Полонез, падеграс, фигурный вальс, полька, русский лирический, кадрили, котильоны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024