

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация муниципального образования Бейский район

МБОУ "Бондаревская СОШ "

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УВР

Директор МБОУ
"Бондаревская СОШ"

Шишлянникова Л.П

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

Карташова Е.И.

Протокол №1 от «28» августа
2024 г.

Кузмичева Н.А.

Приказ №150 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»

«РОДНИК»

Бондарево 2024

1. Пояснительная записка

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено художественно-эстетическое направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцевальная студия» рассчитана на 1 год, с нагрузкой по 1 часа в неделю.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по художественно-эстетическому направлению внеурочной деятельности

Данная программа предназначена для занятий в хореографией со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности. На хореографические занятия принимаются все физически здоровые дети.

Программа позволяет последовательно решить задачи по музыкальному и физическому, эстетическому и нравственному воспитанию школьников. Формирует представление о культуре танца, влияет на улучшение состояния здоровья, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности. А также программа дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения.

Целью данной программы является способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством хореографии.

Основными задачами преподавания этого предмета являются:

1. развитие танцевальных способностей, художественного воображения, эстетического чувства и понимания прекрасного;
2. формирование у учащихся двигательных навыков;
3. формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
4. обучение учащихся знаниям основ музыкального и хореографического искусства;
5. осуществление эстетического, нравственного и трудового воспитания учащихся;
6. улучшения состояния здоровья у школьников;
7. воспитание интереса и любви к искусству.

Для реализации этих задач программой предусмотрены основные виды занятий:

- прослушивание музыкального материала.
- теоретические занятия;
- практические занятия;

Все виды занятий в процессе обучения должны быть тесно взаимосвязаны и дополнять друг друга.

Занятия по хореографии помогают учащимся почувствовать через музыку и мышечные ощущения окружающий мир. Для развития зрительной и мышечной памяти следует каждый раз на занятиях повторять основные упражнения.

Главным помощником на занятиях хореографии является музыка. Эмоционально активное воспитание помогает детям найти движения и исполнять их правильно. Для того чтобы приобщить школьников к музыке, активизировать их внутренний духовный мир, необходимо постоянное звучание музыки на занятиях.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

3. Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа:

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы «Хореографическая студия». К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **метапредметные результаты-** обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- **предметные результаты-** выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяется по трем уровням.

Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень- самыми сложными формами внеурочной деятельности.

- **Первый уровень результатов-** приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.
- **Второй уровень результатов-** получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
- **Третий уровень результатов-** получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по художественно-эстетическому направлению «Танцевальная студия» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в специальном зале, который представляет собой просторное помещение с деревянным полом и оборудован специальными станками и зеркалами. В зале необходимо иметь музыкальное сопровождение (музыкальный центр).

5. Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по художественно-эстетическому направлению «Танцевальная студия» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часов в год.

Содержание программы опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и двигательных навыков учащихся.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, посещение концертов, фестивалей.

Отчеты хореографического занятия планируются в виде открытых занятий или на праздниках в школе, но в любом случае с приглашением родителей учащихся, педагогов, художественных руководителей.

В первый год обучения учащиеся осваивают основные элементы упражнений. Проводится формирование и обучение элементов движений. При этом формируется музыкальная грамотность, отрабатываются основные понятия (темп, ритм и т.д.). Первый год обучения особое внимание уделяется формированию и отработке основных позиций рук и ног. В течение года осуществляется коррекция движений, и вводятся элементы танцев.

Второй год обучения проводится наработка навыков и умений, создаются танцевальные композиции, в которые включаются все ранее изученные элементы. Происходит соединение музыки и движения. В конце года формируются танцевальные коллективы, которые имеют завершённую программную композицию. В это время учащиеся уже самостоятельно могут создавать танцевальные комбинации на имеющемся наработанном материале.

В третий и более годы обучения в содержание преподавания влияют элементы художественной гимнастики. Глубже осуществляется обучение музыкальной грамотности. Учащимся предоставляется возможность творческой импровизации, что позволяет осуществлять творческий рост ученика и видеть его достижения.

6. Тематический план

| № п/п | Основное содержание | Количество часов | | | | |
|----------|---|------------------|--------|--------------|---------------------------|------------------------------|
| | | всего | теория | практик а | Аудиторн ые занятия | Внеаудитор ные Занятия |
| 1 | Техника безопасности на уроке хореографии | 1 | 1 | 0 | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|----|---|---|---|--|
| 2 | Музыкальная грамота | 2 | 1 | 1 | | |
| 3 | Развивающие элементы классического танца | 4 | 0 | 4 | 4 | |
| 4 | Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики | 4 | 0 | 4 | 4 | |
| 5 | Упражнения «Формирование правильной осанки» | 2 | 0 | 2 | 2 | |
| 6 | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | 2 | 0 | 2 | 2 | |
| 7 | Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага | 2 | 0 | 2 | 2 | |
| 8 | Упражнения для формирования стопы | 1 | 0 | 1 | 1 | |
| 9 | Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага | 4 | 0 | 4 | 4 | |
| 10 | Упражнения лицом, спиной к опоре | 4 | 0 | 2 | 2 | |
| 11 | Партерная хореография | 4 | 0 | 2 | 2 | |
| 12 | Постановка танца | 4 | 1 | 1 | 2 | |
| | Итого: | 34 | | | | |

7. Учебно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|---|--------------|--------------|--|
|---|--------------|--------------|--|

| | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | Техника безопасности на уроке хореографии | 1 | Проведение инструктажа при проведении занятий по хореографии |
| 2 | Музыкальная грамота | 2 | -слушание музыки; -понятие темп и ритм; -определение сильной и слабой доли такта в музыке |
| 3 | Элементы классического танца | 8 | - Позиции рук и ног; |
| 4 | Элементы акробатики и художественной гимнастики | 8 | -Равновесия, -способы выполнения шпагатов, -мосты, -кувырки, -перевороты колесом, -стойки, -группы элементов -художественной гимнастики |
| 5 | Упражнения «Формирование правильной осанки» | 4 | Ряд упражнений на совершенствование правильной осанки |
| 6 | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | 4 | Ряд упражнений: стоя на коленях, сгибая спину назад и вытянутыми руками, взяться за колени; лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взять за пальцы, при этом нужно раскачиваться; сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед к ногам, чтобы спина не сгибалась. Данные упражнения дают развить гибкость спины. |
| 7 | Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага | 4 | Растяжка на продольные, поперечные шпагаты. |
| 8 | Упражнения для формирования стопы | 2 | Ряд упражнений: сидя на полу, ногу согнуть и выворотом положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, а другой голеностоп сверху и начинать давить на него; исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямлять |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | колени так, чтобы коснуться ими пола. Данные упражнения дают, чтобы стопы были хорошо сформированы подъемом. |
| 9 | Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага | 8 | Умения выполнять упражнения у хореографического станка: наклоны, приседы, шпагаты. |
| 10 | Упражнения лицом, спиной к опоре | 8 | Ряд упражнений у станка приседы, полуприседы: -релеве, -деми плие, -батман тандю, -батман тандю жете, -деми ронд, -пассе |
| 11 | Партерная хореография | 8 | Ряд упражнений для гибкости спины, растяжка ног |
| 12 | Танцевальное направление и постановка танца | 8 | Различные танцевальные соединения на основе танцев, общеразвивающих упражнений |

Календарно-тематическое планирование
Танцевальная студия

| № урока | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------|--------------------|--------------|-----------------|
| 1 | <u>Ритмика</u> | 4 | |

| | | | |
|----|---|---------------|----------------------|
| | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 1 | 04.09.24 |
| 2 | Перестроение из одной фигуры в другую | 1 | 11.09.24 |
| 3 | Поднимание ног, махи ногами | 1 | 18.09.24 |
| 4 | Продвижения с прыжками, бег, поскоки | 1 | 25.09.24 |
| 5 | Элементы танца рок-н-ролл Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход | 8 1 | 02.10.24 |
| 6 | Приставные шаги. Прыжки. Повороты | 1 | 09.10.24 |
| 7 | Изучение движений танца «Рок-н-ролл» | 1 | 16.10.24 |
| 8 | Полуприседания | 1 | 23.10.24 |
| 9 | Отработка движений танца «Рок-н-ролл» | 1 | 06.11.24 |
| 10 | Движение в координации рук и ног по позициям | 1 | 13.10.24 |
| 11 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 1 | 20.10.24 |
| 12 | Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации | 1 | 27.10.24 |
| 13 | Элементы русского народного танца Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной | 8 1 | 04.12.24 |
| 14 | «Ковырялочка» | 1 | 11.12.24 |
| 15 | «Моталочка» | 1 | 18.12.24 |
| 16 | «Гармошка» | 1 | 25.12.24 |
| 17 | Танцевальные шаги – с каблука, боковые | 1 | ,15.01.25 |
| 18 | Отработка движений танца «Плясовая» | 1 | 22.01.25 |
| 19 | Повороты. Прыжки | 2 | 29.01.25 |
| 21 | Элементы балльного танца Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка» | 8 1 | 05.02.25 |
| 22 | Свободная композиция (работа в паре) | 1 | 12.02.25 |
| 23 | Изучение движений танца «Вальс» | 1 | 19.02.25 |
| 24 | Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 1 | 26.02.25 |
| 25 | Отработка движений танца «Вальс» | 1 | 05.03.25 |
| 26 | Соединение движений танца «Вальс» в комбинации | 1 | 12.03.25 |
| 27 | Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок | 2 | 19.03.25 |
| 29 | Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс» | 6 1 | 02.04.25 |
| 30 | Танцевальный номер «Плясовая» | | 09.04.25 |
| 31 | Танцевальный номер «Рок-н-ролл» | 1 | 16.04.25 |
| 32 | Простые движения танцевального номера. Отработка | 1 | 23.04.25 |
| 33 | Сложные движения танцевального номера. Отработка | 1 | 30.04.25 |
| 34 | Повторение элементов изученных танцев | 2 | 07.05.25 14.05.25 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025