







## Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Основного общего образования».

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной личности средствами хореографического искусства. Задачи курса:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций; обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально- тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

## **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место, так как обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его эстетического «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни». Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания учащихся. Получение информации о танцах разных народов и разных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой культуры. Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективной деятельности.

Движение и музыка одновременно влияет на ребенка, формирует его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на его двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учит благородным манерам.

Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, балетного, современного и др. Хореографией воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения.

Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцевальной студии, но и в повседневной жизни.

Таким образом, хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Дидактические принципы:

Сочетание эмоционального и логического – неременное условие ведения занятий, репетиций, постановочной работы, когда разучиваемое движение от рефлексорного подражания проходит стадии прочувствования и осознания, закрепляется в мышечном ощущении и отпечатывается в качестве стереотипа головного мозга.

Принцип доступности – распространяется на физиологический и психологический аспект подготовки ученика.

Системность преподавания – важный компонент педагогического процесса при использовании в методике разнообразных форм работы с детьми; реализуется на основных этапах передачи знаний, развития умений и навыков.

Принцип последовательности – заключается в использовании предыдущего двигательного опыта, как отправного момента для изучения нового материала.

Методы обучения: наглядный метод практического показа (наглядно-зрительные и наглядно-слуховой); метод повторения; метод музыкального обобщения – направлен на развитие осознанного отношения учащихся к танцевальному искусству, формирование музыкального мышления через активизацию жизненного и музыкального опыта детей к знакомству с новыми знаниями и их закреплению в различных видов деятельности; метод эмоциональной драматургии.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности школы**

Курс изучается в рамках духовно-нравственного направления внеурочной деятельности школьников. Программа рассчитана на 72 учебных часа: 7 класс – 34 часов, 8 класс – 34 часов, На изучение данного курса отводится 1 час в неделю с 7 классом, по 1 часу в неделю с 8 классом. Длительность занятия в 7 - 8 классах по 45 минут.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности** **Личностные результаты:** учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и решению новых

задач; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной

культурой; формирование нравственных качеств (эмоциональная отзывчивость, осознанное отношение к здоровому образу жизни, уважение к различным танцевальным направлениям).

## Метапредметные результаты Регулятивные

### УУД:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.



**Коммуникативные УУД:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера.

**Познавательные УУД:** образного и аналитического мышления, внимания, наблюдательности, творческого мышления.

**Предметные результаты:** умеют слушать и слышать музыку, передавать ее содержание в движении, передают характер, стиль и манеру исполнения различных танцев, передают образы в сюжетном танце.

## Содержание курса

### 1. Вводное занятие.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы, рассказывает о правилах поведения на занятиях, о технике безопасности во время использования технических средств и особенностях внешнего вида учащегося.

### **Разминка.**

Учащиеся включаются в коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально- ритмическое развитие детей.

целей:

## **Партерный экзирсис.**

Партерный экзирсис или упражнения на полу – позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают

вырабатывать выворотность ног. Развивать гибкость и эластичность стоп.

В партерном экзирсисе также используются акробатические упражнения.

## **Диагональ.**

Упражнения для поддержания точки – верчение, различные основные ходы, прыжки, комбинированные связки.

### **Джазовый танец.**

Одно из современных танцевальных направлений, зарождение и развитие которого связано с культурой африканских племен.

Существует несколько школ джазового танца, такие как:

**Американская** – основное положение корпуса – осевое. Манера исполнения менее экспрессивная, чем

«германская». Основное давление в танце на шоу.

**Германская** – как и в классическом танце, строго канонизируется, отсутствие прямого положения, положение рук часть изломано. В положении ног используется параллельность, перпендикулярность, выворотные позиции отсутствуют.

**Африканская** – существует самостоятельно, используется босиком, низ тяжелый, подвижный, центрофугален, все исходит от центра и бедер, что противоречит европейским танцам, позиция тела либо четко напряженная, либо полностью расслаблена.

**Французская**– влияние оказывает классический танец, движения строятся на вытянутых линиях. В корпусе контракция, релакция отсутствует, вместо них используется арка, манера исполнения сдержанная.

**6 Cross** – раздел джазового танца, основанный на шагах.

## **Игры**

На занятиях используются игровые технологии:

- **игры с элементами хореографии:** «Проверь товарища и помоги», «Лучше и быстрее», «Запомни и выполни»,

«Попрыгунчики», «Проверь свою музыкальность»;

- **имитационные игры:** «Создай образ», «Море волнуется раз», «Статуи», «Преодолей себя», «Круг».

**игры, тренирующие устойчивость;**

- **спортивные игры: «Кто сильнее», эстафеты, «Змея»;**



- ролевые игры;

- состязания в танцах.

1. **Танцевальная практика** (танцевальные этюды, постановка, репетиции).

### Тематическое планирование, 7 класс

№ п/ п	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество часов, в том числе	
			аудиторн ых	внеаудитор ных
1	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности.Разогрев.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
2	Партерный экзерсис: упражнения на развитие эластичности мышц тела.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
3	Диагональ:соединение элементов Джазового танца и классического (комбинированные связки).	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
4	Отработка пройденного материала.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
5	Игры: «Контактная импровизация».	Игровая деятельность		1
6	Трюковые элементы: подготовка к сально,	Спортивно-оздоровительная		1

	рондат, вертка, стойка на руках	деятельность	
7	Работа в паре: «доверь себя партнеру», танцевальные связки	Художественно-творческая деятельность	1
8	Партерный экзерсис: упражнение на расслабление мышц тела	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
9	Разучивание танцевальных связок к танцу «Флешмоб»	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
10	Отработка пройденного материала	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
11	Трюковые элементы:разножка, колеса на одной, двух руках	Спортивно- оздоровительная деятельность .	1
12	Игры: хореографические	Игровая деятельность	1
13	Разучивание танцевальных связок к танце «Вальс»	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
14	Работа над характером исполнения танцевальных связок	Художественно-творческая деятельность	1
15	Отработка и работа над синхронным исполнением танцевальных связок	Спортивно- оздоровительная деятельность	1

16	Отработка танцевальных связок танца "Флешмоб"	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
17	Разминка: упражнения для разогрева мышц предплечья, плечевых суставов.	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
18	Портерный экзерсис : растяжка всех мышц тела	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
19	Джазовый танец: основные ходы (Немецкая танцевальная школа), кросс, манера исполнения	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
20	Разучивание движений к танцу "Стиляги"	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
21	Отработка танцевальной связки	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
22	Диагональ: галопы, кабриоль, перекидные, колеса	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
23	Разучивание танцевальных связок к танцу "Стиляги"	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
24	Портерный экзерсис: упражнения на напряжение и расслабление мышц всего тела.	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
25	Силовая нагрузка по кругу (работа со спортивным инвентарем)	Спортивно- оздоровительная деятельность	1

26	Повтор пройденного материала	Спортивно- оздоровительная деятельность	
27	Игры: "контактная импровизация" ,"образы"	Игровая деятельность	1
28	Работа в паре (мужские элементы, женские в танцевальной связке)	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
29	Партерный экзерсис: растяжка.	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
30	Разучивание танцевальных связок к танцу "Стиляги"	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
31	Трюковые элементы: колеса на локтях, рондат, волна на полу	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
32	Работа над образом танца "Стиляги"	Художественно-творческая деятельность	1
33	Соединение танцевальных связок с музыкальным сопровождением (разводка танца). Отработка танца "Стиляги"	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
34	Подготовка к показательному выступлению	Спортивно- оздоровительная деятельность	1
	Итого:		34

### Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество часов, в том числе	
			аудиторных	внеаудиторных
1	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности. Силовая нагрузка по кругу	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
2	Повтор пройденного материала в прошлом учебном году.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
3	Диагональ: шоссе, перекидные, крутушки, подскоки.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
4	Разучивание танцевальных связок к танцу «Флешмоб»	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
5	Работа в паре, поддержки (колеса на коленях)	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
6	Разучивание и отработка танцевальных связок.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1

7	Игры: «Контактная импровизация»	Игровая деятельность		1
8	Разучивание танцевальных связок к танцу «Цыганщина»	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
9	Силовая нагрузка по кругу	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
10	Диагональ, шене, туры на полупальцах, на одной ноге.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
11	Разучивание танцевальных связок к танцу «Цыганщина»	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
12	Работа в паре: танцевальные элементы мужской партии.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
13	Работа в паре: танцевальные элементы женской партии.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
14	Работа над образом.	Художественно-творческая деятельность		1
15	Соединение танцевальной лексики и	Спортивно-оздоровительная деятельность		1

музыкального сопровождения.

16	Отработка танцевальных элементов танца "Цыганщина"	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
17	Подготовка к концертной деятельности. Работа над синхронным исполнением танца "Цыганщина"	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
18	Повтор пройденного материала.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
19	Силовая нагрузка по кругу (работа со спортивным инвентарем).	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
20	Игры: ассоциативные.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
21	Портерный экзерсис: упражнения на напряжение и расслабление мышц всего тела.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
22	Танцевальная практика. Связки танцевальных школ Франции и Германии.	Спортивно-оздоровительная деятельность		1
23	Отработка танцевальных связок.	Спортивно-оздоровительная		1



деятельность

24 Разучивание танцевальных связок к танцу "Хип-Хоп".  
Спортивно-оздоровительная деятельность  
1

25 Отработка изученного материала.  
Спортивно-оздоровительная деятельность  
1

26	Классический экзерсис. Вальс на середине зала.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
----	--	--	---

27	Разучивание танцевальных связок к танцу "Хип-Хоп".	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
----	--	--	---

28	Отработка изученного материала.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
----	---------------------------------	--	---

29 Трюковые элементы: волна на полу, стойка на руках, рондат.  
Спортивно-оздоровительная деятельность  
1

30	Работа над образом.	Художественно-творческая деятельность	1
----	---------------------	---------------------------------------	---

31	Разучивание танцевальных связок мужской партии.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
----	---	--	---

32 Разучивание танцевальных связок женской  
Спортивно-оздоровительная  
1

партии.

деятельность

33 Партерный экзерсис. Растяжка мышц всего тела. Спортивно-оздоровительная 1

деятельность

34	Подготовка к концертной деятельности. Отработка танца "Хип-Хоп".	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
	Итого:		34

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

<b>Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения</b>	<b>Примечания, где и для чего используется</b>
<b>Книгопечатная продукция</b>	
Бриске Э. Ритмика и танец. Ч.1,2. – Челябинск: ЧГИК, 1993	При подготовке к занятиям
Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 1989.	При подготовке к занятиям
Татьяна Барышникова. Азбука хореографии. Москва. Изд-во Рольфа, 2001.	При подготовке к занятиям
М.В. Левин. Гимнастика в хореографической школе. Москва. Изд-во ТерраСпорт, 2001	При подготовке к занятиям

Личность и игра: от начальной школы до выпускного класса. Учебное пособие.

При подготовке к занятиям

Новосибирск. Изд-во НГПУ, 1995

А.Фомин. Детский танец в системе воспитания и образования. Новосибирск, 1989.	При подготовке к занятиям
<b>Печатные пособия</b>	
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	
Магнитофон	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
<b>Оборудование класса:</b> гимнастические маты	