

Управление образования администрации Нижнеомовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 159 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
"Студия танца
"Dance Line"
5-9 классы**

Разработала
Коренкова Александра
Михайловна
старший вожатый
МБОУ «Средняя школа №4
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Студия танца «Dance Line», 5 - 9 классы, разработана для реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на изучение курса «Студия танца «Dance Line» отведено 136 часов (4 часа в неделю).

Курс направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. И изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно - эстетических способностей учащихся.

Задачи программы:

1. Ознакомить с различными направлениями танца;
2. Овладеть учащимся основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развить общую музыкальность, чувства ритма, художественный вкус;

Помимо образовательных задач, программа решает ряд воспитательных задач.

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Формы проведения занятий включают: эстетические беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, коллективно творческое дело;

Подведение итогов реализации программы осуществляется в постановке танцевальных композиций.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы у обучающихся формируются личностные, предметные, метапредметные универсальные учебные действия.

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Студия танца «Dance Line» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:
- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Предметные результаты:

- Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

Структура занятия

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис *plie, tends, jets* и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца

модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве).

Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Программа курс внеурочной деятельности состоит из 2-х разделов:

- теоретический раздел – формирует систему знаний об истории развития танцевального творчества различных эпох;
- практический раздел (практические занятия);

Тематическое планирование

№ п/п	Темы программы	Содержание	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
			всего	теория	практика	
1.	<i>Вводное занятие</i>	История развития современного танца. Основные направления современного танца	2	1	1	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
2.	<i>Изучение параллельных позиций ног</i>	Вторая и четвертая позиции	2	0,5	1,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-

						tanca-4299475.html
3.	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
4.	Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	4	0,5	3,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; шейк плеч.	6	-	6	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	6	-	6	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	6	-	6	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html

6.	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	0,5	3,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
----	--	---	---	-----	-----	---

7.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
8.	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	6	-	6	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html

						4299475.html
9.	Элементы гимнастики	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	6	-	6	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
10.	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глисад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	4	0,5	3,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
11.	Уровни (верхний, средний, нижний)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	4	-	4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
12.	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) Поза «зародыша» Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
13.	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html

		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
		Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)	6	0,5	5,5	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
14.	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	14	-	14	https://www.horeograf.com/new/chto-takoe-estradnyj-tanec.html
15.	Постановка танцев	Постановка и отработка танцев для выступлений	16	-	16	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-klassicheskomu-tancu-terminy-klassicheskogo-tanca-4299475.html
	Всего:		136	6	130	