

Управление образования администрации Нижнеломовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2025г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 161 от 01.09.2025г.

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

Срок реализации: 1 год

Разработала

Коренкова Александра

Михайловна

старший вожатый

МБОУ «Средняя школа №4

г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2025 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 68 часов (2 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 самостоятельной 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);

Учебно – тематический план

№	Тема урока	Общее количество часов Практика
---	------------	------------------------------------

1.	Вводное занятие. Правила по ТБ. Основные понятия: танец, зал, хореография.	2
2.	Основные танцевальные правила.	4
3.	Упражнения на растяжку.	6
4.	Упражнения на координацию движений.	6
5.	Общеразвивающие упражнения.	6
6.	Основы классического танца.	6
7.	Элементы русского народного танца.	6
8.	Современный танец.	6
9.	Танцевальные комбинации.	8
10.	Танцевальные этюды.	8
11.	Творческие задания.	10
	<i>Всего:</i>	68

