

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 им. сержанта И.А.Василенко»

«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения Протокол №1 от 30.08.24 г. Руководитель МО _____ Е.П.Слепнева	«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета МБОУ «СШ №15 им. сержанта И.А. Василенко» Протокол №1 от 30.08.24 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор школы _____ Н.В. Горкавенко Приказ № 263-ОД От «30» августа 2024 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

"Бальные и современные танцы"

Срок реализации: 4 года

Рабочая программа разработана
педагогом-организатором Е.В.Косаревой

Пояснительная записка

Танец - это радость, удовольствие, труд, физическое совершенствование, самый естественный и универсальный способ самовыражения. Хореография, как вид искусства, обладает большими возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, способствуют укреплению физической формы ребенка, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец является средством воспитания национального самосознания. Приобщение молодого поколения к национальной культуре посредством хореографического искусства, так как каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Разносторонность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу, пластику, грацию и выразительность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008)

Данная программа разработана на основе рекомендованной Управлением общего и профессионального образования Российской Федерации программы ""Ритмика и бальные танцы" для начальной средней школы". Автор - Мошкова.

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

По содержательной, тематической направленности она является художественно-эстетической, по функциональному предназначению - общекультурной, по форме организации – групповой, по времени реализации – четырехгодичной. Вид программы – модифицированная.

Новизна: в содержание данной дополнительной образовательной программе гармонично сочетаются хореографическая подготовка программы бального, современного, народного танцев и общая физическая подготовка.

Занятия хореографией способствуют формированию у обучающихся навыков красиво и правильно двигаться, развивают его музыкальные способности.

Бальный танец характеризуется высокой культурой и красотой его исполнения. Занятия бальным танцем способствуют укреплению и тренировке нервной и дыхательной систем, поддержке мышечного тонуса, создают благоприятную основу для музыкального, пластического, социально - нравственного и художественно – эстетического развития.

Народный танец сохраняет истоки национальной культуры. Прививает ребенку любовь к истории и традициям народов мира.

Занятия джазовым танцем вырабатывают силу, гибкость, пластичность, выносливость, выразительность. Развивают музыкальность, чувство ритма, координацию движений и умение владеть своим телом.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность, т.е. развитие физических качеств, которые, необходимы для повышения функциональных возможностей организма, обогащает обучающихся самыми разнообразными навыками и способствует их применению в самых различных жизненных ситуациях.

Актуальность:

Хореографическое творчество является одним из средств, всестороннего развития школьников. Продуктивность художественно-эстетического воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений и общую физическую подготовку.

Цели и задачи программы.

Цель: воспитание гармонично-развитой личности через интеллектуальное, физическое, психическое, нравственное, эстетическое развитие учащихся средствами хореографии.

Задачи:

образовательные:

- формировать у обучающихся систему знаний в сфере хореографического искусства;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;

развивающие:

- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико -двигательной и логической памяти обучающихся
- способствовать развитию таких качеств как: ловкость, гибкость, координация
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности;
- способствовать развитию и реализации творческих способностей в сфере хореографии
- развивать у обучающихся яркую, выразительную манеру исполнения

воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- формирование морально-волевых качеств, таких как решительность, настойчивость, ответственность

Условия реализации программы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, участие в программах

показательных выступлений, конкурсах, фестивалях городского и международного уровня. Срок реализации программы 4 года
Программа строится по 3-ем возрастным ступеням, каждая из которых является частью целостной системы воспитания, имеет свое содержание и решает определенные для неё задачи.

1 уровень (ознакомительный) – 1 года обучения

2 уровень (базовый) – 2 год обучения

3 уровень (углубленный) – 3- 4 год обучения

Режим занятий: 1 - 2 год обучения занятия проводятся 1-2 раза в неделю, по 1-2 часа (3 часа в неделю, 105 часов в год). В состав этой возрастной группы входят 12-20 человек, возраст детей 7-10 лет.

3 - 4 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 210 часов в год). Академический час 45 минут, после каждого часа отдых 10 минут. В состав этой возрастной группы входят 10-18 человек, возраст детей 11-17 лет.

Содержание программы

1 год обучения (ознакомительный)

В этот период среди основных задач можно выделить:

- ◆ развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- ◆ развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- ◆ развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- ◆ воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить *игровое начало*. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры вызывают интерес к уроку, способствуют умению трудиться .

Важный фактор работы на начальном этапе обучения — использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит методом непосредственной наглядности и словесных объяснений.

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык

вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Ритмика - важнейшая часть программы на начальном этапе. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик.

Самыми доступными движениями для детей являются естественные, или основные движения: ходьба, бег, подскоки, прыжки. С помощью этих несложных движений усваиваются первые представления о ритмике. Следовать темпу музыкального произведения, сохранять устойчивость в темпе, научиться переключаться с одного темпа в другой в соответствии с изменением темпа музыки.

Партерная гимнастика помогает повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины, исправить некоторые недостатки в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций: выработка выворотности ног, воспитание силы стопы, подъема ног.

Предлагаемые к изучению танцы: «Буратино», «Стирка», «Вару-вару», «Полька», «Вальс».

Танцы-миниатюры сочетают одновременно движение, ритмику и речь, помогая добиться сразу нескольких целей, развить разные качества ребенка. Упражнение-четверостишие "Рябина", "Два кота", "Большие ноги, маленькие ножки". Образные игры: изображаем зверей, птиц их повадки.

Учебно-тематический план (ознакомительный уровень)

№	Название раздела	Теория	Практика	Итого
1	Введение в образовательную программу	1		1
2	Азбука ритмики	-	20	20
3	Партерная гимнастика	-	20	20
4	Основы классического танца	-	10	10
5	Детский танец	-	10	10
6	Бальный танец	-	4	4
7	Тематические беседы, просмотр видео. фото	2	-	2
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	2	66	68

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года школьник сможет овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку. Ученик сможет тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закон-

чить его с концом музыкального предложения (марш 4/4); чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии — веселья, грусти (например, веселый котенок, грустная птица и т. д.), Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг.

Знать позиции ног и рук классического танца. Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

2 год обучения (базовый)

В этот период основная задача:

- ◆ еще более развить чувство ритма, музыкальность
- ◆ развитие пластичности, координации
- ◆ знакомство с элементами народного, джазового танца

На втором этапе ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

Учитывая возрастные сложности, необходимо поддерживать интерес детей к танцу. Например, продолжать изучение танцев-игр или делать акцент на изучении новых, более сложных по хореографической лексике танцев, которые привлекают внимание детей среднего возраста, вводить в уроки соревновательный момент. Включать в занятия элементы новой танцевальной техники — джаз-танца и современной пластики.

Развитие творческой фантазии на основе ранее полученных знаний и собственных наблюдений можно давать детям задания на импровизацию, самостоятельной подготовке небольших актерских этюдов.

Даются элементы **народно-сценического танца**.

Теория. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов. Открытые и закрытые, свободные позиции ног.

На втором этапе обучения продолжает закрепление пройденного материала по ритмике на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Предлагаемые к изучению танцы на втором году обучения:

"Рилио", "Финская полька", "Русский лирический", "Сударушка", "Медленный вальс", "Фигурный вальс", "Самба", "Ча-ча-ча", "Дождик", "Барбарики", "Заезжие артисты", "Вару-Вару".

Танцы могут меняться, в зависимости от поставленных задач.

Учебно-тематический план (базовый уровень)

№	Название раздела	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Эстрадный танец	-	12	12
3	Основы классической хореографии	-	10	10
4	Бальный танец	-	12	12
5	Народно-сценический танец	-	10	10
6	Азбука джазового танца	-	12	12
7	Партерная гимнастика	-	18	18
8	Тематические беседы, просмотр видео. фото	6	-	6
9	Общефизическая подготовка	-	10	10
10	Репетиционно-постановочная работа	-	10	10
11	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого	7	95	102

Ожидаемые результаты:

В конце 2-го года занятий учащиеся закрепят знания и навыки, полученные ранее, и дополнительно усвоят:

правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце;
основные положения джазового танца;

ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, построенного на характерных шагах и элементах народного танца. Могут быть созданы веселые и задорные танцы, построенные на подскоках, шагах и изобразительных движениях;

ученики познакомятся и овладеют азами латиноамериканской программы, научатся правильно переносить вес с ноги на ногу; научатся более сложному координационному движению тела.

3 и 4 год обучения (углубленный уровень)

Основная задача углубленного уровня - познакомить учащихся с различными танцевальными направлениями. Показать как, многогранен мир танца – классический, бальный, народный, современный. Совершенствование исполнительского мастерства, умения импровизировать. Раскрытие творческих способностей танцоров с помощью индивидуальных и групповых творческих заданий.

Закрепляются и развиваются ранее полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний. Структура урока, за исключением увеличения количества часов уроков, повторяет предыдущий этап обучения.

На данном этапе идет интенсивная постановочная работа, где ученики могут работать в содружестве с педагогом.

При создании самостоятельных постановок, новых номеров следует помнить об основных законах построения хореографического произведения. *Музыкальный материал* имеет первостепенное значение - должен соответствовать возрасту, воспитывать вкус. повышать интерес к различным

слоям музыкальных направлений. Грамотно выстроенная *драматургия* танцевального номера предполагает наличие экспозиции, завязки, развития действия, кульминации и развязки. Логике драматургии должен соответствовать *рисунок танца*, его *композициям хореографический текст*. Все эти слагаемые в сумме приведут к наиболее точному пластическому выражению *хореографического образа, смысла и содержания танца*.

Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

На третьем году обучения идет знакомство с историко-бытовым танцем. Теория. Особенности танцев различных эпох. Поклоны, позы, шаги. Музыка, стиль, манеры, костюмы, прически. Просмотр картин, гравюр, видео материала, презентаций.

Практические занятия. Поклоны и реверансы (показ учителя). Простейшая композиция гавота (падеграс). Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг Полонеза и Менуэта. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук корпуса и головы. Дополнительно: па балансе, па польки.

Несомненную пользу принесет продолжение изучения современной пластики, например, используя джаз, модерн, технику релиза, партнеринг, контактную импровизацию. Знакомство учащихся с изолированным движением центров, кроссы (передвижение в пространстве), уровнями относительно пространства.

Общефизическая подготовка в хореографии направлена на дополнительное развитие всех физических данных (силу, выносливость, ловкость, гибкость) и позволяют уберечь и укрепить здоровье занимающегося.

Особое внимание стоит уделять творческой работе учеников, инициировать их к проявлению самостоятельной креативной работы, созданию своего стиля.

Учебно-тематический план (углубленный уровень)

№	Название раздела	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	1	-	
2	Эстрадный танец	-	15	15
3	Основы классической хореографии	-	20	20
4	Бальный танец	-	15	15
5	Народно-сценический танец	-	16	16
6	Джазовый танец	-	30	30
7	Уличный танец	-	10	10
8	Импровизация, партнеринг	-	25	25
9	Партерная гимнастика	-	20	20
10	Общефизическая подготовка	-	15	15
11	Тематические беседы, просмотр видео. фото	10	-	10
12	Репетиционно-постановочная работа	-	25	25
13	Итоговое занятие	2	-	2

Итого	13	191	204
-------	----	-----	-----

Ожидаемые результаты:

Ученик за эти годы сможет приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива.

Овладеть основными навыками азбуки классического танца. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.

Исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.

Знать темповые обозначения и слышать темпы: адажио — медленно; виво — живо; ленто — протяжно; ларго — широко; анданте — не спеша; аллегро — скоро, бодро — применительно к движениям.

Знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца, джаз танца, владеть техникой Релиз.

Понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

Знать и уметь исполнять набор базовых движений в латиноамериканской и западноевропейской программы. Знать направление и ритм основных фигур.

Иметь навыки организации постановочной и концертной деятельности, профессионального мастерства в выполнении хореографических постановок.

Знать правила культуры поведения на сценической площадке, правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытые уроки
- показательные выступления
- фестивали
- конкурсы городских и региональных уровней

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал хорошо освещенный с паркетным покрытием или линолеумом, зеркала, хореографический станок;
- аппаратура для проигрывания аудио и видео записей;
- коврики для растяжки

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Основы классического танца

- ◆ Постановка корпуса, постановка рук, положения головы
- ◆ Экзерсис на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног
- ◆ Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
 - упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
 - растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.
- упражнения для укрепления мышц ног.

◆ Вращения

- вращение на месте — «куколка» с изучением поворота головы в одну точку;
- вращение «анфас» — «шаг-поворот» на полупальцах, точка головы анфас;
- вращение по диагонали — «шаг-поворот» на полупальцах на темп «и раз».

2. Основы ритмики.

- характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато);
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- эмоциональная выразительность
- построения, перестроения, пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения

3. Партерная гимнастика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава
3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра
4. Упражнение для развития танцевального шага
5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника
7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья
8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

4. Танцы - миниатюры (пластические этюды)

Танцы поставленные на детские музыкальные произведения. произведения классических композиторов.

"Пробуждение леса", "Осень", "Жизнь животных" и т. д.

5. Историко-бытовой танец.

- постановка рук, ног, головы
- позиции рук и ног (в применении к историко-бытового танцу)
- шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие

- поклоны и реверансы (показ учителя).
- Простейшая композиция гавота (падеграс). Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг Полонеза и Менюэта. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев.

6. Бальные танцы

Основы латиноамериканских танцев.

- основные шаги (работа стопы, бедер, колен)
- работа корпуса
- работа рук
- раскрытия, повороты
- соединение базовых фигур в несложные вариации

Основы Европейских танцев.

- работа стопы, корпуса, рук.
- правый, левый повороты (техника исполнения)

7. Основы Джаза, джаз модерна.

- изолированное движение (рук, ног, стопы, бедер, головы)
- кроссы (перемещение в пространстве)
- прыжки в различных соединениях
- растяжка (шпагаты, мостики, лодочка, корзинка)
- партнеринг (правильное и точное распределение веса друг друга)
- импровизация

8. Народно-сценический танец

- позиции рук - 1, 2, 3 - на талии.
- шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.
- притоп; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
- припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.
- легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании).

9. Общефизическая подготовка

- комплекс упражнений на развитие гибкости
- комплекс упражнений на развитие выносливости
- комплекс упражнений на развитие координационных способностей
- комплекс упражнений на развитие силы
- круговая тренировка

Список литературы

1. Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -1982. - №4.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 1976.
3. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 1997.
4. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 1987,
- 6 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. — М., 1972.

Классический танец

7. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. — Л., 1983.
8. Ваганова А. Основы классического танца. Изд. 5-е. — Л., 1980.
9. Прибылов И.Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самостоятельных хореографических коллективов. -М., 1984.

Народный танец

10. Зацепина К., Климова А. и др Народно-сценический танец /. — М., 1976.
11. Русские народные танцы. — М., 1967.
12. Ткаченко Т. Народные танцы. — М., 1975.

Историко-бытовой и бальный танец

13. Ивановский Н. П. Бальный танец 16-19 веков- янтарный сказ, 2004
14. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. -М.,1978
15. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. -М., 1980.

Бальный танец

16. Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина// С-Пб., 1992.
17. Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина// С-Пб., 1992.

Джаз, джаз модерн

18. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.