

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры</p> <p>Протокол № __1__ от _26.08.2022 г.</p> <p>Руководитель МО _____ <i>Шувалова С.А.</i></p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор школы _____ <i>Чекмарёва И.А.</i></p> <p>Приказ №92 от _29.08.2022г</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Танцевальный калейдоскоп»
для учащихся 8б класса

Составитель:
Учитель, реализующий
программы внеурочной
деятельности:
Шувалова С.А.

2022-2023уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Танцевальный калейдоскоп» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
2. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
3. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.

Рабочая программа курса «Танцевальный калейдоскоп» составлена на основе авторской программы Л. М. Михеевой (сборник «Примерные программы внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение» 2011 г.

Данная программа адаптирована для реализации в условиях нашей школы. имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для обучающихся 8-ых классов. Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 68 часов год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:

- знакомство с историей развития современного танца;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- знакомство с творчеством современных танцоров;
- ориентация на развитие самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- формирование потребности в уважительном отношении к педагогам, сверстникам, в готовности к взаимопомощи.
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности
- определение значения занятий танцами в различных профессиональных сферах;
- игры и упражнения на командообразование.

Планируемые результаты

Личностные:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов

Метапредметные:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро -и макросоциума (группы, класса, школы, района, и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

Предметные:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной самобытности танцевального искусства разных народов;
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора;
- аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение

- 1 Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
- 2 Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
- 3 Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004
- 4 Т.С. Лисицкая. «Хореография в гимнастике». М.: Физкультура и спорт, 1984
- 5 Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 20044

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/> · Образовательная площадка «МультиУрок» - <https://multiurok.ru/>
2. Мастер классы: <https://nsportal.ru/user/994441/page/master-klass>
3. Уроки танцев онлайн: <https://meldanceschool.online/>

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	Изучают правила техники безопасности на танцевальных занятиях. Знакомятся и запоминают термины классического танца, учат и воспроизводят основные танцевальные движения	4	2	2
2	Основы классического танца Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	Вспоминают виды перестроений: круг, колонна, линия. Осваивают основные движения позиции, положения классического танца осваивают умение правильно держать	14	2	12

		<p>осанку при выполнении упражнений; - соблюдают правила дыхания при выполнении упражнений Выполняют упражнения на развитие гибкости (упражнения растяжки, акробатические элементы в группах, гимнастические элементы в парах). Изучают упражнения в партере, в положении лёжа, сидя, стоя, у станка, в центре зала. Оказывают помощь и страховку друг другу</p>			
3	<p>Основы народного танца Равновесия, способы выполнения шпагатов. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Характерные танцевальные шаги и связки элементов Русского танца</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие силы мышц спины и ног на степ платформах Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т.д. Соблюдают правила индивидуальной дозировки силовых и скоростно-силовых упражнений. Контролируют правильность выполнения шагов и танцевальных элементов, выявляют и устраняют допущенные ошибки. Сотрудничают в процессе</p>	12	2	10

		выполнения упражнений и анализа выполненной работы.			
4	Основы современных направлений в хореографии	Последовательно изучают элементы современной хореографии от простого к сложному, совместно анализируют, ищут и исправляют ошибки	16	6	10
5	Постановка танцев. Отработка номеров.	Разучивают танцевальные связки, отрабатывают самостоятельно номера. Проявляют инициативу при работе над танцевальными образами, составляют самостоятельные композиции под выбранные музыкальные фрагменты	20	2	18
6	Актерское мастерство.	Выполняют упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощённости. Оценивают свою деятельность и деятельность других.	2	-	2
7	Просмотр видео – материала.	Осуществляют съёмку видеоматериала своих номеров и домашних заготовок, просматривают, анализируют и исправляют по мере необходимости все недочёты			
7	Итого		68	14	54

Содержание курса внеурочной деятельности «Танцевальный калейдоскоп» 8 класс

Разминка.

Общеразвивающие движения.

1. Понятие об основных танцевальных движениях.

Теория: Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практика:

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для шеи (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения).

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для шеи, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.

Классический танец.

Теория: Понятие об экзерсисе. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практика. Позиция ног. Упражнения для ног. Позы классического танца.

Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы (релеве). Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотом на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ног по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Равновесия, способы выполнения шпагатов, группы элементов художественной гимнастики Упражнения лицом, спиной к опоре.

Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы народного танца

Теория: Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития.

Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Правила танцевального этикета.

Практика: Равновесия, способы выполнения шпагатов. Силовые и скоростно- силовые упражнения. Характерные танцевальные шаги и связки элементов Русского танца

Ходы русского танца: простой, переменный с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами. Упражнения на укрепление мышц рук. Ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Основы современных направлений в хореографии

Теория: Шафл танец. История развития Модерн—джаз танца. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Практика:

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений.

Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.

Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для Шаффла, Модерн-джаз танца, эстрадного танца; перевороты колесом, стойки, равновесия, способы выполнения шпагатов.

индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме изученных танцевальных композиций. Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки

6. Актерское мастерство

Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закреплённости. Сюжетные линии танцев

7. Просмотр видео – материала

Съёмка и просмотр своих номеров (с целью анализа и выполнения работы над ошибками) Просмотр классических постановок. Просмотр постановок современной хореографии. (с целью обогащения опыта)