

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____ О.Н. Тарасенко
«30» 2024г.



«Утверждаю»
Директор школы
Приказ № 61/9
«30» 2024
С.В. Кудрявцева/

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Танцевального кружка «Танцуют все»
Для 5-9 классов

Направление внеурочной деятельности: реализация комплекса воспитательных мероприятий
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Учитель:
Д.М. Радюшкина
34ч.

2024-2025 учебный год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности Танцевального кружка «Танцуют все»

Личностными результатами изучения кружка «Танцуют все» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) 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).

Мета предметными 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.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса

Формирование универсальных учебных действий

1. Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

2. Формирование познавательных УУД.

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

3. Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

- 1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;
- 2) инсценирование на заданную тему;
- 3) умение работать в паре, в ансамбле;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка учеников к основной части- разминка).

- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).

- Заключительная часть (выполнение технических элементов, комбинаций под музыку).

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

1. **Вводное занятие.** Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, а также наклоны и повороты торса. *Краткий обзор истории современного танца*
Условия возникновения современного танца. Влияние исторических, социальных, культурных, и научных факторов на развитие современного танца.

2. **Изучение параллельных позиций ног.** В современном танце есть универсальные позиции, которые встречаются во всех направлениях от модерна до хип-хопа. Эти позиции делятся на «параллельные», «свободные» или «out» и «заворотные» «in» позиции. На данном этапе изучаются параллельные позиции ног.

3. **Изучение положений рук.** Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты. Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены. Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

4. **Основные положения корпуса.** Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук):

Curve – наклон верха корпуса вперед.

Side – наклон верха корпуса в сторону.

Arch – наклон верха корпуса назад.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты и другие движения корпуса.

Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу.

Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки.

Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

Другие варианты движений.

5. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Тема 3. Движения корпуса. Изучение основных положений корпуса и движений корпуса.

Изучение основных движений корпуса в положении стоя:

Curve – наклон верха корпуса вперед.

Side – наклон верха корпуса в сторону.

Arch – наклон верха корпуса назад.

Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело.

Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные.

Круговые движения для корпуса.

6. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Изучение элементов джазового танца.

- Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

- Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере. Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)

Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.

Grand Battement Jete (45, 90, 180)

7. 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-первы

8. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги,

прыжки, вращения. Этюд (с французского *etude*, буквально означает изучение). В изобразительном искусстве этюд — произведение, исполняемое художником с натуры с целью ее изучения. В музыке — это пьеса для одного инструмента, основанная на определенном приеме исполнения и предназначенная для развития технического мастерства исполнителя. В современной театральной педагогике этюд- это упражнение, служащее для развития и совершенствования актерской техники. Состоит из различных сценических действий, импровизированных или заранее разработанных преподавателем.

10. Танцевальные этюды. Этюдная работа, с одной стороны, направлена на развитие и совершенствование техники и актерского мастерства, без которого нельзя хорошо исполнить современный танец (передача в выразительных телодвижениях, увлечение и темперамент, переход от манеры и характерных особенностей танцев одного народа к манерам и характерным особенностям танцев другого — все это требует актерского мастерства), с другой — помогает закреплению полученных знаний и умений у станка и на середине зала.

Работая над этюдами современного танца, учащиеся изучают особенности стиля, манеры и характера различных танцев гораздо глубже, чем, изучая их у станка. Разучивая танцевальные этюды, педагог использует в своей работе различные методы и приемы. Выбор метода зависит от сложности структуры танцевального этюда и входящих в него элементов. Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе можно добиться хороших результатов.

9,11. 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.

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Танцуют все»**

Тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата план
Вводное занятие.	1	03.09.24	
История развития современного танца.	1	10.09.24	
Основные направления эстрадного и современного танца.	1	17.09.24	
Разучивание движений для разминки.	1	24.09.24	
Изучение параллельных позиций ног.	1	01.10.25	
Изучение положений рук. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	1	08.10.24	
Основные положения корпуса.	1	15.10.24	
Основные положения корпуса.	1	22.10.24	
Основные положения корпуса.	1	05.11.24	
Release (расширение, распространение)	1	12.11.24	
Contractions (сосредоточение)	1	19.11.24	

Roll down, roll up	1	26.11.24	
Flat back	1	03.12.24	
Arch.	1	10.12.24	
Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.	1	17.12.24	
Повороты и наклоны головы + Sundari	1	24.12.24	
Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).	1	14.01.25	
Движения плечами	1	21.01.25	
Движение грудной клеткой	1	28.01.25	
Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	1	04.02.25	
Pie с различными движениями рук.	1	11.02.25	
Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	1	18.02.25	
Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.	1	25.02.25	
Grand Battement Jete (45, 90, 180)	1	04.03.25	
Упражнения для позвоночника Твист и спирали торса.	1	11.03.25	
High-reliase (хай-релиз) + Body roll(волны)	1	18.03.25	
Кросс	1	01.04.25	

Комбинации шагов + Kicr (пинок)	1	08.04.25	
Прыжки. Техника вращения	1	15.04.25	
Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой.	1	22.04.25	
Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.	1	29.04.25	
Разучивание танцевальных комбинаций	1	06.05.25	
Работа над техникой исполнения	1	13.05.25	
Урок-смотр знаний. Промежуточная аттестация.	1	20.05.25	