

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполком Камско-Устьинского муниципального района  
МБОУ «Рудницкая средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
 Чекутова Г.Н.  
Протокол №1  
от 25 августа 2023 года

«Согласовано»  
Заместитель директора ВР  
МБОУ «Рудницкая СОШ»  
пгт Тенишево  
 Шакирова А.Х.  
26 августа 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ГОРОД ТАНЦЕВ»  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**  
(художественно-эстетическое направление)

Составитель: Гайнуллина Лилия Сафаргалиевна,  
учитель русского языка и литературы

пгт Тенишево - 2023

## **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности по художественно-эстетическому направлению «Город танцев» предназначена для детей с 11 до 15 лет и рассчитана на 1 год обучения (34 занятия, 1 час в неделю).

### **Цель программы:**

Приобщение детей к искусству хореографии, развитие их хореографических способностей, художественного вкуса, потребностей и интересов.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- формировать навык постановки корпуса, рук и ног
- формировать знания отличительных особенностей разных видов хореографии
- формировать знания основ музыкально-ритмической грамотности

#### *Развивающие:*

- развить творческие способности
- развить физические качества и двигательные способности
- развить чувство ритма
- развить психофизические способности

#### *Воспитательные:*

- развить интерес к хореографическому искусству
- приобщить к активному и здоровому образу жизни
- помочь развить художественный вкус
- помочь преодолеть страх перед выступлением на сцене
- воспитать дружеское отношение друг к другу
- помочь приобрести уверенность в себе

## **Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий хореографией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные движения, использовать их в самостоятельной сочинительской деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять танец как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками танцевальные батлы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
  - организовывать и проводить беседы с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения танцевальных игр, творческих мероприятий, концертной деятельности;
  - в доступной форме объяснять технику выполнения движений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении движения разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых элементов хореографии, применять их в игровой, концертной и творческой деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание деятельности.**

*Учебный материал дается по темам:*

- 1.Вводное занятие.
- 2.Азбука музыкального движения.
- 3.Элементы русского народно-сценического танца.
- 4.Элементы современного танца.
- 5.Танцевальная импровизация.
- 6.Гимнастика.
- 7.Постановочная и репетиционная работа.
- 8.Творческие занятия.

*Формы организации деятельности - групповые занятия*

*Типы занятий:* теоретические, практические, комбинированные

*На групповых и фронтальных занятиях:*

- изучается методика (последовательность изучения и овладения правильным исполнением движения)
- осуществляется тренинг, постановка и отработка номеров

- прослушивается музыкальное произведение
  - совместно просматривается видеоматериал и ведется обсуждение
  - выполняются задания на импровизацию
  - участвуют в играх
- Формы проведения занятий:* беседа, игра, соревнования, тренинг, импровизация, постановка, экскурсии, фестивали.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Азбука музыкальных движений	4		4
3.	Элементы народно - сценического танца	9	2	7
4.	Элементы современного танца	5	1	4
5.	Танцевальная импровизация	3		3
6.	Гимнастика	4	1	3
7.	Постановка танца.	4		4
8.	Творческие занятия	4		4
	Итого:	34	5	29

### Содержание тем курса

#### ***Тема № 1. « Вводное занятие»***

**Теория:** беседа об истории танцевального искусства. Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения до и после занятия.

#### ***Тема № 2. « Азбука музыкальных движений»***

**Теория:** Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4\4, 2\4, 3\4. Такт и затакт. Правила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки – тактирование-выделение сильной доли. Дирижирование.

**Практика:** Поклон. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.

Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка.

Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука. Бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп. Комбинации на координацию движений, общеразвивающие упражнения, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик», прыжки по 6-ой позиции по точкам, повороты вправо, влево; прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами.

### **Тема № 3. Элементы народно – сценического танца.**

**Теория.** Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

**Практика.** Русский народно-сценический танец.

**Теория:** Особенности татарского народного танца. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

**Практика.** Татарский народно-сценический танец.

### **Тема № 4. Элементы современного танца.**

**Теория:** Особенности исполнения движений современного танца. Основы ритмических движений. Базовые движения классической аэробики.

**Практика:** упражнения для рук, локтей, кистей, шеи, плеч, корпуса, бедер, ног и стоп.

**Основные базовые шаги аэробики:** приставной шаг(step touch); - два приставных шага в сторону(step line); V- step, slid, cross, kick, mambo. Комбинации, связки, композиции.

### **Тема № 5. Танцевальные импровизации.**

**Теория:** Прослушивание музыки. Беседы о танцевальном образе.

**Практика,** Этюд « Цирк». Образы клоуна, жонглера и т.д. Использование бега, подскоков, прыжков, разножек. Массовые и сольные этюды.

Этюд « Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук. Движения: повороты, вращение, опускание, вставание, наклоны корпуса.

**Выразительная пластика движений:** добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка, крадущийся шаг. Образы любимых героев. Спортсмены.

Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок», «Сказка».

Музыкальные игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор» и т.п.

Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений.

### **Тема №6. Гимнастика.**

**Теория:** Понятие о гибкости, правила выполнения упражнений.

**Практика:** « складочка», «лягушка», «березка», «корзиночка», полуспагат, «кошечка», « лодочка». Упражнения для стоп. Наклоны. Махи. «Горка». «Мельница». Приседания до пола, ноги - накрест. Отскоки назад из положения сидя в положение лежа. Ходьба на руках. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе, для укрепления мышц пресса, на растяжку, для укрепления мышц спины. Скакалка. Комбинации на скакалке.

**Игры на координацию:** «С отставанием на один счет», «Пила и молоток», «Веселое задание», «Похлопать по затылку и погладить живот», «Да - нет», «Портной».

**Игры на внимание:** «Море, берег, парус», «Делай наоборот», «Обманные движения», «Запрещенное движение».

### **Тема №7. Постановочная работа.**

**Теория:** Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца.

**Практика:** Разучивание комбинаций, отработка их. Постановка.

Примерный репертуар: « Кадриль», « Рок - н - ролл», « Веселый урок», «Народный танец».

### **Тема №9. Творческие занятия.**

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата/план	Дата/факт
1	Вводное занятие. История танцевального искусства. Значение двигательной культуры в жизни человека. <u>Инструктаж.</u> Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прически. Правила поведения до и после занятия.	1		
2-5	Азбука музыкальных движений.	4		
6	Особенности русских народных движений. Теоретические сведения.	1		
7-9	Русский народный танец. Практические занятия.	3		
10	Особенности татарских народных движений. Теоретические сведения.	1		
11-13	Русский народный танец. Практические занятия.	3		
14	Праздник народного танца.	1		
15	Особенности исполнения движений современного танца. Теория.	1		
16-19	Основные базовые шаги современного ритмичного танца.	4		
20	Танцевальные импровизации. Создание образов в танце. Этюд «Цирк».	1		
21	Танцевальные импровизации. Создание образов в танце. Этюд «Осенние деревья»	1		
22	Танцевальные импровизации. Создание образов в танце. Этюды «Бабочка», «Дождик», «Цветок», «Сказка».	1		
23	Гимнастика. Понятие о гибкости, правила выполнения упражнений.	1		
24-26	Гимнастические упражнения и танец.	3		
27-30	Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца.	4		

31-33	Творческие занятия. Постановка и отработка танцев	3		
34	Итоговое занятие. Праздник танца.	1		

### **Список литературы.**

1. Козлов В.В. « Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования» - Москва: « ВЛАДОС», 2013 г.
2. Боголюбская М.С. « Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах» - Москва, 2008 г.
3. Боголюбская М.С. « Музыкально – хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания» - Москва, 2008 г.
4. Богданов Г. Урок русского народного танца. – Москва, 2005 г.
5. Дубских Т.М. Народно-сценический танец : методика обучения: учебное пособие. – Челябинск, 2017 г.
6. Юзова Е.А. Методика обучения народно-сценическому танцу. – С-Пб, 2023 г.
7. Матвеев. Ю.А. Русский народный танец. Теория и методика преподавания.- С-Пб., 2023 г.
8. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М.: «Искусство», 1983 г.
9. Алешин В.В. Портнов Ю.М. « Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы» Москва 1996 г.
10. И.И.Биктагиров. Танцы народов Поволжья и их потенциал в этнокультурном воспитании школьников. – Казань: КФУ, 2015 г.