

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №6 г. Орла



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
Приказ №265- Д от 29.08.2019
Е.Н. Толмачева

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Современный танец»
для учащихся 6-8-х классов**

Составила:
Заховаева М. И.,
учитель ритмики

Программа рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры,
ОБЖ и рекомендована к утверждению.

Протокол №1 от «29» августа 2019 г.

Руководитель ШМО _____ Е.И. Сорин

Содержание курса

внеурочной деятельности с указанием форм организации,

видов деятельности

6 класс

Первый раздел - учебно-тренировочный, предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел предполагает изучение разноплановых танцев (диско, в стиле кантри, чарльстон и т.д.) композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для выступлений, развитие навыков самостоятельного составления танцевальных комбинаций и этюдов

В третий раздел входят проведение отчетного концерта, выступления во всех школьных мероприятиях, в дни празднования значительных дат, на мероприятиях районного масштаба, шефство старших над младшими, постановке танцев. Организационная работа заключается в составлении расписания ведения журнала посещаемости, составлении тематических планов, беседах с родителями, поиске танцевальной музыки, подбором, пошивом, моделированием костюмов, и изысканием средств для пошива костюмов.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала, т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Введение. Правила безопасного поведения на занятиях. Представление о современной хореографии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Азбука музыкального движения.

Теория. Ориентировка в зале и направления шагов.

1. Направление по отношению к залу.

Основные: по линии танца, против линии танца, к стене, к центру.

Промежуточные: диагонально к стене по линии танца; диагонально к центру по линии танца.

2. Направления шагов (по отношению корпусу).

Основные: вперёд, назад, направо, налево.

Промежуточные: диагонально вперёд, направо; диагонально вперёд, налево; диагонально назад, направо; диагонально назад, налево.

Практика. Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, в повороте вправо, влево.

Маршировка в построении в колонну, в шеренгу, по кругу и т.д.

Освоение танцевального шага, шаг с носка на пятку, шаги на полу пальцах.

Специфика танцевального шага, бега.

Выработка осанки, опоры, выворотности.

Элементы классического танца

Теория. Знания и навыки. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата учащихся. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Адажио и аллегро.

Занятия у станка

1. Постановка корпуса, рук, головы.
2. Позиции ног 1,2,3,4,6.
3. Подготовка к началу движения – препарасьон.
4. Батман тандю- вперед, и в сторону-выдвижение ноги.
5. Демиплие и грандплие- полуприседание, полное приседание.
6. Деми рон де жамб пар тэр- круговое движение ногой.
7. Прыжки на двух ногах-тан леве сотэ.

Все упражнения выполняются вначале лицом к станку.

Пластические упражнения (специальная гимнастика)

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений.

Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

- вытянутая и сокращенная стопа
- медленное поднимание ноги вперед, в сторону, назад
- резкие броски правой, левой ногами поочередно
- растяжка
- упражнения на гибкость спины («качалка», «лодочка», «коробочка», «мостик»)
- упражнения для выворотности бедер («лягушечка» и т.д.)
- стойка на лопатках, на руках у стены со страховкой

Специальные упражнения.

Теория: Позиции рук и ног в современном танце. Закономерности переноса корпуса с ноги на ногу - мягкие переходы. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц. Значение хорошей координации движений. Знакомство с новыми терминами: изоляция, координация, кросс.

Практика: диско-движения: акцентированные шаги, повороты, кики, движения рук, плечи, бёдер.

Упражнения для рук:

- последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий;

-отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах;
- вращательные движения.

Упражнения для плеч:

-поднимание и опускание, выдвигание вперед, назад, вращательные движения.

Упражнения для корпуса:

- повороты в стороны; наклоны вперед, назад, в стороны; смещение верхней части корпуса вперед, назад, в стороны (диафрагма);
- волнообразные движения;
- вращательные движения в плечевом и тазобедренном поясе.

Упражнения для ног:

- смещение бёдер вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы работающей (поднятой ноги); подъём на полупальцы и перекат на каблуки; прыжки по 2, 3,6 позициям)на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, разножка, «ножницы».

Форма организации деятельности: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности:** музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, выступления.

Танцевальный репертуар. Репетиционно-постановочная работа

Стиль диско: сведения о стиле, узнаваем по вертикальной постановке корпуса, «шаговой» основе танца, прямым чётким линиям и активном перемещении по танцплощадке. Здесь могут быть прыжки, высокие батманы, шпагаты, вращения, яркие позы. Базовые движения:

- -MTV
- - центрифуга
- - пистолет
- - лассо
- - мачо
- - звездочка
- - канат
- - лягушка
- - shake your ass
- - ушные палочки

Чарльстон: история создания, характер танца-резвый, раскованный, с небольшими передвижениями по залу, острые синкопированные шаги, основное движение-свивлы на подушечках ступней, на месте, с шагом вперёд, назад и в стороны, поступательный ход, кик, точки. Соединение фигур. Несложные композиции.

Кантри: изучение танцевального направления, демократичный и лёгкий стиль исполнения, основные движения грейпвайн (скрестный шаг), выпады, каблучный ход, скользящие шаги, повороты вокруг оси, флик-фляк. Исполнение танцевальных комбинаций. Передача образ ковбоя через движение.

ДИСКО-ТАНЦЫ. Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ритмические игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Форма организации – кружок.

Форма организации деятельности: учебно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности:** беседы, видео просмотры, посещение конкурсов, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы, этюды и композиции, творческие задания, выступления.

Содержание программы 7 класс

Современный танец включает три раздела:

1. учебно-тренировочный
2. дисциплина-современный танец
3. танцевальные элементы и композиции

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел-теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология). Осваивается материал в форме бесед и видеопросмотров, посещений конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев (хип-хоп, бродвей-джаз и т.д.) композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для выступлений.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Введение. Представление о современной хореографии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие

музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом

с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позии рук и ног в современном танце.

Позии рук в современном танце:

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позии ног:

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

1. contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
2. bodi roll – скручивание тела
3. stretch – тянуть, растягивать
4. flex, point – сократить, вытянуть
5. flat back – плоская спина
6. skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, хип-хоп, рок-н-ролл

1. Основные стили джазового танца:
 1. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
 2. Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)

3. Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца буги-вуги

1. трипл-степ (с переносом тяжести на полную ступню)
2. рок-степ (центр тяжести не меняется, нога лишь чуть-чуть уходит назад)
3. верхняя и нижняя смены, sugar push. Во время всего танца колени расслаблены

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

1. Slide - скольжение
2. bodi – перекат, вращение
3. gool walk – отличная прогулка
4. push away move - отталкивание
5. peek – a boo – взгляд украдкой
6. hand against wall- рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперед, в сторону, назад с руками; с продвижением вперед; назад – шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперед через живот, поворот на месте, с «колесом»)

- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис на середине

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Форма организации деятельности: учебно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности:** беседы, видео просмотры, посещение конкурсов, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы, этюды и композиции, творческие задания, выступления.

Содержание программы 8 класс

Современный танец включает три раздела:

Основы классического танца.

- продолжение тренировки мышечного аппарата ребенка
- выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов
- выработка осанки, опоры, выворотности и крепость голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- постановка корпуса у станка (в выворотной позиции, лицом к станку)
- позиции ног - 1, П, П1, V
- постановка рук
- Battement tendu по 1, П, У позициям
- Demi plie (музыкальный размер 4/4)
- Passe par terre
- Rond de jambe par terre
- Battement frappe

- Sur le cou-de-pied
- Releve
- Saute ,
- Наклон корпуса вперёд
- Прогибание корпуса назад
- Растяжка в сторону в сочетании с прогибанием корпуса назад

Allegro

- Трамплинные прыжки
- Комбинации на прыжки saute (I, II, III позиции)
- Прыжок с поджатыми ногами
- Прыжок «Разножка»

Упражнения на середине зала

- Положение кисти allongee
- Позиции рук
- Комбинации на сочетание позиций рук
- Попеременные переводы рук
- Упражнения на координацию и укрепление косых мышц спины по системе стретчинга (растяжки)

Акробатика.

- укрепление мышц живота, спины рук и ног
- упражнения на растяжку мышц
- акробатические упражнения: кувырок вперед - назад, мостик, стойка на голове, колесо, перекуты на спине, кувырки, стойка на руках.
- экзерсис на полу к подготовке к занятиям классическим танцем.

Основы современного танца.

- Основные понятия: позиции ног (параллель и out), направления движения, позиции рук.
- Упражнения на развитие подвижности стопы (стойка на взъёме, releve).
- Упражнение на позвоночник (roll down, mil up, table).
- Свинговые движение (руками, в портере ногами).

-Изоляция (моноцентриа).

-Кросс (прыжки, кувырки, Battment)

Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии.

Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery)

Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса.

Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.

Техника исполнения high release. *Примечание: движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.*

Положение arch – небольшой прогиб торса назад. Передвижение в пространстве: flat step, camel walk.

Изучение pas de bourre tn dehors et en dedans.

«Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

«Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела).

Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.

Шаги в джаз манере. Исполнение «квадроплета», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги.

Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом.

Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере – шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону, исполняется по заданному педагогом рисунку.

Постановочная и репетиционная работа.

Простейшие комбинации:

plie;

battements tendus;

battements jetes;

grands battement jetes с движениями руками по основным позициям, поворотами, перекатами.

Комбинация, воспитывающая умение распределять напряжение, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же – напряжен.

Комбинация, развивающая координацию (координация двух центров).

Комбинация, включающая в себя движения торса, шагов и grand battements на середине зала, в продвижении по диагонали.

Комбинация в партере: с исполнением элемента «березка», перекат, мосты с переворотом.

- развитие навыков точной ориентации в пространстве

- развитие зрительной, слуховой и двигательной памяти и реакции „

Разучивание и отработка танцевальных этюдов: «Буги-вуги», «Рок-н-ролл», в стиле джаз.

Форма организации деятельности: учебно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных **видов деятельности:** беседы, видеопросмотры, посещение конкурсов, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы, постановочная работа: этюды и композиции, творческие задания, выступления.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

6 класс

В результате освоения программы обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны знать:

- основную танцевальную терминологию, терминологию современного танца;

- позиции рук и ног;

- названия классических движений;

- первичные сведения об искусстве хореографии.

- новые направления, виды хореографии и музыки;

- особенности этикета современного танца, танцевального вечера уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;

- осознанно расслаблять мышцы, свободно владеть корпусом; распределять напряжение на позвоночник;

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

- исполнять движения классического экзерсиса; согласовывать музыку с движением; освоить технику выполнения движений, выполнять их легко, технически грамотно;

- ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; исполнять простые танцевальные композиции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

К числу планируемых результатов освоения курса рабочей программы по курсу «Современный танец» относятся:

личностные результаты - иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в

движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

предметные результаты – знать основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования; исполнять изученные танцевальные движения; исполнять простые танцевальные композиции «Диско», в стиле «Кантри», «Чарльстон».

7 класс

В результате освоения программы дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны знать:

- основную танцевальную терминологию, терминологию современного танца;

- позиции рук и ног;

- названия классических движений;

- первичные сведения об искусстве хореографии.

- новые направления, виды хореографии и музыки;

- особенности этикета современного танца, танцевального вечера

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;

- осознанно расслаблять мышцы, свободно владеть корпусом; распределять напряжение на позвоночник;

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

- исполнять движения классического экзерсиса; согласовывать музыку с движением; освоить технику выполнения движений, выполнять их легко, технически грамотно;

- ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; исполнять простые танцевальные композиции в стиле джаз, хип-хоп, «Буги-вуги».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

К числу планируемых результатов освоения курса рабочей программы по курсу «Современный танец» относятся:

личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, развитие навыков самостоятельного составления танцевальных комбинаций, этюдов.

8 класс

-знать правила хорошей осанки, владеть положениями рук, ног, положениями корпуса, грамотно произносить названия движений классического танца, знать перевод;

-владеть техникой исполнения движений классического танца, джаз-танца, рок-н-ролла, «буги-вуги», акробатики;

-уметь свободно двигаться в пространстве в различных направлениях, перестраиваться;

-свободное владение исполнительскими навыками в процессе работы над репертуаром

В результате освоения программы обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны знать:

- основную танцевальную терминологию, терминологию современного танца;

- позиции рук и ног;

- названия классических движений;

- первичные сведения об искусстве хореографии.

- новые направления, виды хореографии и музыки;

- особенности этикета современного танца, танцевального вечера

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;

- осознанно расслаблять мышцы, свободно владеть корпусом; распределять напряжение на позвоночник;

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

- исполнять движения классического экзерсиса; согласовывать музыку с движением; освоить технику выполнения движений, выполнять их легко, технически грамотно;

- ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; исполнять простые танцевальные композиции.

Ценностные ориентиры

Содержание внеурочной деятельности «Современный танец» направлено на воспитание и развитие творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням.

Уровни результатов:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.).

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

К концу учебного года учащиеся 6 классов смогут приобрести социальные знания об общественных нормах, устройстве общества и социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе.

Учащиеся 7 классов смогут получить опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Учащиеся 8 классов школьники смогут получить опыт самостоятельного общественного действия.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Выступления на классных и школьных праздниках, выездные концерты. В конце учебного года проводится концерт для родителей.

Тематическое планирование

6 класс

| № | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|----------|--|---------------------|
| 1. | Вводное. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях. Начальная диагностика | 1 |
| 2. | Ориентировка в зале и направление шагов. Пластические упражнения (специальная гимнастика) | 1 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 3. | Танцевальная разминка Специфика танцевального шага, бега. Выработка осанки, опоры, выворотности. Беседа о стиле. Изучение танца «Диско». | 1 |
| 4. | Элементы классического танца | 1 |
| 5. | Изучение танца «Диско». | 1 |
| 6. | Просмотр видеофильма или посещение концертов ансамблей современного танца | 1 |
| 7. | Танец в стиле «Диско»-продолжение изучения | 1 |
| 8. | Отработка танца «Диско» | 1 |
| 9. | Исполнение танца «Диско» по одному, парами, по четыре. | 1 |
| 10. | Отработка танца «Диско» | 1 |
| 11. | Отработка танца «Диско» Понятие «дистанция», изменение направления движения. | 1 |
| 12. | Специальные упражнения | 1 |
| 13. | Слушание и анализ мелодий для танца в стиле «Кантри». Беседа о стиле танца. | 1 |
| 14. | Изучение танца «Кантри». | 1 |
| 15. | Продолжение изучения танца «Кантри» Исполнение танцевальных элементов по одному, парами, по четыре. | 1 |
| 16. | Пластические упражнения (специальная гимнастика). | 1 |
| 17. | Изучение танца «Кантри». | |
| 18. | Отработка танца «Кантри» | 1 |
| 19. | Отработка танца «Кантри» Развитие ритмичности. Быстро, чётко, медленно, плавно. | 1 |
| 20. | Отработка танца «Кантри» | 1 |
| 21. | Изучение танца «Чарльстон». Беседа о стиле танца. | 1 |
| 22. | Изучение танца «Чарльстон» | 1 |
| 23. | Пластические упражнения (специальная гимнастика). | 1 |
| 24. | Изучение танца «Чарльстон» | 1 |
| 25. | Специальные упражнения | 1 |
| 26. | Элементы классического танца. «Чарльстон» | 1 |
| 27. | Пластические упражнения (специальная гимнастика). | 1 |
| 28. | Отработка танца «Чарльстон». | 1 |
| 29. | Исполнение танца «Чарльстон» | 1 |
| 30. | Исполнение танца «Чарльстон» | 1 |
| 31. | Классический танец. Повороты и вращения | 1 |
| 32. | Прыжки в танце | 1 |
| 33. | Основные классические движения Allegro | 1 |
| 34. | Посещение концерта ансамбля современного танца | |
| Итого | | 34 |

7 класс

| № | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | Вводное Техника безопасности. Начальная диагностика | 1 |
| 2. | Громко-тихо, высоко-низко, характер и темп музыки. Изучение разогрева. | 1 |
| 3. | Знакомство с новыми терминами «Изоляция», «Координация», «кросс» | 1 |
| 4. | Партерный экзерсис. Стрейчинг. | 1 |
| 5. | Упражнения на координацию рук и ног. Разучивание. | 1 |
| 6. | Изучение танца «Буги-вуги». Беседа о стиле. | 1 |
| 7. | Партерный экзерсис. Стрейчинг. | 1 |
| 8. | Продолжение изучения танца «Буги-вуги» основные элементы-трипл-степ, рок-степ | 1 |
| 9. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |
| 10. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |
| 11. | Исполнение танца «Буги-вуги» по одному, парами, по четыре. | 1 |
| 12. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 13. | Просмотр видеофильма или посещение концертов ансамблей современного танца | 1 |
| 14. | Изучение танца в стиле «Хип-хоп». Беседа о стиле танца. | 1 |
| 15. | Продолжение изучения танца «Хип-хоп». | 1 |
| 16. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 17. | Отработка танца в стиле «Хип-хоп». | 1 |
| 18. | Отработка танца в стиле «Хип-хоп». | 1 |
| 19. | Развитие ритмичности. Быстро, чётко, медленно, плавно. | 1 |
| 20. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 21. | Просмотр видеофильма или посещение концертов ансамблей современного танца | 1 |
| 22. | Изучение танца в стиле диско. Беседа о стиле танца. | 1 |
| 23. | Изучение танца в стиле диско | 1 |
| 24. | Изучение танца в стиле диско | 1 |
| 25. | Партерный экзерсис. Стрейчинг. | 1 |
| 26. | Отработка танца в стиле диско | 1 |
| 27. | Исполнение танца в стиле диско | 1 |
| 28. | Основные классические движения Allegro Повороты и вращения. Прыжки в танце | 1 |
| 29. | История появления танцев в стиле джаз-бит | 1 |
| 30. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 31. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 32. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |
| 33. | Исполнение танца «Буги-вуги» | 1 |
| 34. | Повторение танцев: «Диско», «Буги-вуги», «Хип-хоп» | 1 |
| Итого | | 34 |

8 класс

| № | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | Вводное. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: Будем здоровы (здоровье – главная человеческая ценность, роль здоровья в самореализации). | 1 |
| 2. | Партер. (Акробатика) | 1 |
| 3. | Классический станок | |
| 4. | Закрепление изученного материала в прошлом году | 1 |
| 5. | Закрепление техники «Изоляция», «Координация», «кросс» | 1 |
| 6. | Партерный экзерсис. (Акробатика) | 1 |
| 7. | Классический станок. Прыжки у станка. | 1 |
| 8. | Изучение новых движений в джаз-стиле. Знакомство с видами джаз-танца. | |
| 9. | «Изоляция». | |
| 10. | Изучение танца «Буги-вуги». Беседа о стиле. | 1 |
| 11. | Просмотр видеофильма или посещение концертов ансамблей современного танца | 1 |
| 12. | Партерный экзерсис. (Акробатика) Стойки, мосты. Стрейчинг. | 1 |
| 13. | Продолжение изучения танца «Буги-вуги» основные элементы-трипл-степ, рок-степ | 1 |
| 14. | «Повороты». | |
| 15. | Изучение новых понятий. Джаз-танец. | |
| 16. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |
| 17. | Отработка танца «Буги-вуги» | 1 |
| 18. | Исполнение танца «Буги-вуги» по одному, парами, по четыре. | 1 |
| 19. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 20. | «Координация» и «шаги». | 1 |
| 21. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 22. | Классический экзерсис | 1 |
| 23. | Просмотр видеофильма или посещение концертов ансамблей современного танца | 1 |
| 24. | Классический станок | 1 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 25. | Изучение танца в стиле «рок-н-ролл». Беседа о стиле танца. | 1 |
| 26. | Продолжение изучения танца «рок-н-ролл». | 1 |
| 27. | Партерный экзерсис. Стрейчинг | 1 |
| 28. | Классический станок | 1 |
| 29. | Повороты и вращения. Прыжки на середине (Классика) | |
| 30. | Отработка танца стиле «рок-н-ролл». | 1 |
| 31. | Отработка танца стиле «рок-н-ролл». | 1 |
| 32. | Постановка танца в джаз-манере | 1 |
| 33. | Постановка танца в джаз-манере | 1 |
| 34. | Постановка танца в джаз-манере | 1 |
| Итого | | 34 |