


Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Школа «Альтернатива» А.А. Иоффе»

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению
Педагогическим советом
АНОО «Школа «Альтернатива»
(протокол № 14 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНОО «Школа
«Альтернатива»
Орехова Т.Б.
Приказ № 256 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«МИР ТАНЦА»

5-7 КЛАСС

Самара, 2023

Пояснительная записка

Образовательная деятельность по программе «Мир танца» направлена на полноценное развитие эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танцевальное искусство обладает огромными возможностями в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают учеников к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Образовательная деятельность по рабочей программе «Мир танца» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Цель программы - создание условий для раскрытия творческого потенциала ребенка и его, танцевальных и физических способностей.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами классического, народного и современного танца;
- познакомить с основными движениями танца;
- познакомить с историей развития русского народного танца;
- дать представление о танцевальном образе.

Развивающие:

- развивать способности и хореографические данные детей;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать мышечные чувства, правильную осанку, умения управлять своим телом;
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать в процессе обучения у учащихся артистические качества;
- содействовать воспитанию таких необходимых качеств, как дисциплина, самодисциплина, умение слушать, воспринимать и запоминать;
- прививать интерес к занятиям, любовь к танцам;
- приучать детей добиваться результата через труд.

Количество учебных часов за год: 68 ч

В неделю: 2 часа

Планируемые результаты

Учащийся должен знать\понимать:

- основные теоретические аспекты пройденного материала;

- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца;
- хореографическую нумерацию точек класса;
- что любое танцевальное движение выполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки.

Учащийся должен уметь:

- использовать пространство класса относительно зрителя;
- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);
- импровизировать под любую незнакомую музыку.

Учащийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;
- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

Способы определения результативности:

- текущий контроль теоретических знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- метод включённого наблюдения;

Формы подведения итогов: участие в итоговом общешкольном концерте, концертные программы, открытые уроки, диагностические тесты и упражнения, выступления на классных часах перед родителями.

Система оценивания: зачет/незачет.

Формы организации и подведения итогов

№	Тема	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов
1	Упражнения для разминки, для ориентировки в пространстве.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения
2	Партерная гимнастика.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения
3	Основы классического танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения
4	Основы современного танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения
5	Основы народного танца.	Словесный метод, наглядный метод.	Контрольные упражнения

Список литературы

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Егорова А. «Как правильно общаться с ребёнком» Астрель СПб, 2007
3. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
6. Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
7. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Сам. Гос. Университет, 1991.
8. Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
9. Л. Степанова. Современные танцы. Сборник №12 1986
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
11. Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
12. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ, 2003

ПРИЛОЖЕНИЕ «КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК»

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Праздничные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

ПРИЛОЖЕНИЕ «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

Общие требования по технике безопасности на занятиях.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале.

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- точно и своевременно выполнять задания педагога;

- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	2	1
2	Партер.	4	2
3	Классический экзерсис.	4	2
4	Экзерсис на середине зала.	4	2
5	Прыжки в классическом танце.	2	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		18	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по современному танцу. Упражнения stretch-характера (растяжка).	2	1
2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	2	1
3	Передвижения в пространстве (Cross).	2	1
4	Основы партнеринга.	2	1
5	Импровизация.	4	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		14	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	4	2
2	Основные элементы народного танца.	4	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	4	2
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	4	2
5	Повторение и закрепление изученного материала.	4	2
Итого		20	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	4	2
2	Постановка танца.	6	3
3	Отработка изученного материала.	6	3
Итого		16	8
Всего		68	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	2	1
2	Партер.	4	2
3	Классический экзерсис.	4	2
4	Экзерсис на середине зала.	4	2
5	Прыжки в классическом танце.	2	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		18	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	4	2
2	Основные элементы народного танца.	4	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	2	1
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	2	1
5	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		14	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по современному танцу. Упражнения stretch-характера (растяжка).	2	1
2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	4	2
3	Передвижения в пространстве (Cross).	4	2
4	Основы партнеринга.	4	2
5	Импровизация.	4	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	2	1
Итого		20	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	4	2
2	Постановка танца.	6	3
3	Отработка изученного материала.	6	3
Итого		16	8
Всего		68	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
5 КЛАСС

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук. Основные позиции ног.	1 неделя
3	Партер: упражнения на полу на расслабление и напряжение мышц.	2 неделя
4	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	2 неделя
5	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
6	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
7	Классический экзерсис: demiplie и grandplie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
8	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
9	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
10	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
11	Экзерсис на середине: demiplie и grandplie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
12	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
13	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
14	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
15	Temps levés sautés в I и во II позиции ног на середине.	8 неделя
16	Pas échappé из II и V позиций во II позицию.	8 неделя
17	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
18	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
19	Поклон в современном танце. Позиции рук. Позиции ног.	10 неделя
20	Упражнения stretch-характера в положении сидя и лежа.	10 неделя
21	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flatback в сторону, flatback вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	11 неделя
22	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	11 неделя
23	Передвижения в пространстве: шаги и прыжки.	12 неделя
24	Передвижения в пространстве: вращения.	12 неделя
25	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	13 неделя
26	Основы партнеринга: понятие контакта с партнером, положение «неравновесия».	13 неделя
27	Импровизация: импровизационные задания по одному.	14 неделя
28	Импровизация: импровизационные задания в парах.	14 неделя
29	Импровизация: импровизационные задания в парах.	15 неделя
30	Импровизация: импровизационные задания в группах.	15 неделя
31	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
32	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
33	Народный поклон. Позиции ног. Позиции и положения рук в народном танце.	17 неделя

34	Раскрывание и закрывание рук. Положения рук в парных танцах.	17 неделя
35	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед.	18 неделя
36	Русский шаг: с притопом и продвижением назад.	18 неделя
37	Притопы: одинарные и тройные.	19 неделя
38	Русский народный танец: припадание и упадание.	19 неделя
39	Русский народный танец: ковырялочка, ключ (простой).	20 неделя
40	Русский народный танец: веревочка, голубцы.	20 неделя
41	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	21 неделя
42	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	21 неделя
43	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные и тройные хлопки и удары.	22 неделя
44	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные и тройные хлопки и удары.	22 неделя
45	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
46	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
47	Вращение: блинчики, бегунок. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога, с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
48	Вращение: блинчики, бегунок. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога, с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
49	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
50	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
51	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
52	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
53	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
54	Отработка простых движений.	27 неделя
55	Сложные движения танцевального номера.	28 неделя
56	Отработка сложных движений.	28 неделя
57	Постановка танца.	29 неделя
58	Постановка танца.	29 неделя
59	Постановка танца.	30 неделя
60	Постановка танца.	30 неделя
61	Постановка танца.	31 неделя
62	Постановка танца.	31 неделя
63	Отработка изученного материала.	32 неделя
64	Отработка изученного материала.	32 неделя
65	Отработка изученного материала.	33 неделя
66	Отработка изученного материала.	33 неделя
67	Отработка изученного материала.	34 неделя
68	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	68 занятий	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
7 КЛАСС

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук. Основные позиции ног.	1 неделя
3	Партер: упражнения на полу на расслабление и напряжение мышц.	2 неделя
4	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	2 неделя
5	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
6	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
7	Классический экзерсис: demiplie и grandplie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
8	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
9	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
10	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
11	Экзерсис на середине: demiplie и grandplie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
12	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
13	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
14	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
15	Temps levés sautés в I и во II позиции ног на середине.	8 неделя
16	Rasé charré из II и V позиций во II позицию.	8 неделя
17	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
18	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
19	Народный поклон. Позиции ног. Позиции и положения рук в народном танце.	10 неделя
20	Раскрывание и закрывание рук. Положения рук в парных танцах.	10 неделя
21	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед.	11 неделя
22	Русский шаг: с притопом и продвижением назад.	11 неделя
23	Притопы: одинарные и тройные.	12 неделя
24	Русский народный танец: припадание и упадание.	12 неделя
25	Русский народный танец: ковырялочка, веревочка.	13 неделя
26	Русский народный танец: голубцы, ключ (простой).	13 неделя
27	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	14 неделя
28	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	14 неделя
29	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	15 неделя
30	Вращение: бегунок, блинчики. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад, с ударами ладонью по голенищу сапога.	15 неделя
31	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя

32	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
33	Поклон в современном танце. Позиции рук. Позиции ног.	17 неделя
34	Упражнения stretch-характера в положении сидя, лежа.	17 неделя
35	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flatback в сторону, flatback вперед в сочетании с работой рук, изучение deerbodybend.	18 неделя
36	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flatback в сторону, flatback вперед в сочетании с работой рук, изучение deerbodybend.	18 неделя
37	Упражнения для развития подвижности позвоночника: bodyroll (волны), проучивание rolldown и rollup.	19 неделя
38	Упражнения для развития подвижности позвоночника: bodyroll (волны), проучивание rolldown и rollup.	19 неделя
39	Передвижения в пространстве: шаги, прыжки.	20 неделя
40	Передвижения в пространстве: шаги, прыжки.	20 неделя
41	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
42	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
43	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	22 неделя
44	Основы партнеринга: отдача веса партнеру, принятие веса партнера.	22 неделя
45	Основы партнеринга: понятие контакта с партнером, положение «неравновесия».	23 неделя
46	Основы партнеринга: распределение веса, инерция, ощущение баланса.	23 неделя
47	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
48	Импровизация: импровизационные задания в парах.	24 неделя
49	Импровизация: импровизационные задания в парах.	25 неделя
50	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя
51	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
52	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
53	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
54	Отработка простых движений.	27 неделя
55	Сложные движения танцевального номера.	28 неделя
56	Отработка сложных движений.	28 неделя
57	Постановка танца.	29 неделя
58	Постановка танца.	29 неделя
59	Постановка танца.	30 неделя
60	Постановка танца.	30 неделя
61	Постановка танца.	31 неделя
62	Постановка танца.	31 неделя
63	Отработка изученного материала.	32 неделя
64	Отработка изученного материала.	32 неделя
65	Отработка изученного материала.	33 неделя
66	Отработка изученного материала.	33 неделя
67	Отработка изученного материала.	34 неделя
68	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	68 занятий	

