

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Курортская средняя общеобразовательная школа»  
Петуховского района Курганской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
С. В. Бородина  
Протокол № 1  
От «29» 08 2024 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
школы  
№ 1  
От «30» 08 2024 г.

«Утверждено и введено в  
действие»  
И.о. директора  
МБОУ «Курортская СОШ»  
Н.П. Калинина  
Приказ № 94  
От «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
(общекультурное направление)  
**"ПроТанцы"**  
для 5 -9 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Буряк В.М. педагог-психолог

2024-2025 г

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	<b>ПроТанцы</b>
<b>Детское объединение</b>	<b>ПроТанцы</b>
<b>Направленность программы</b>	<b>Художественно - эстетическое</b>
<b>Область деятельности</b>	<b>Дополнительное образование детей</b>
<b>Тип образовательной программы</b>	<b>МБОУ»Курортская СОШ»</b>
<b>Срок обучения</b>	<b>1 года</b>
<b>Возраст обучения</b>	<b>11-16 лет</b>
<b>Уровень освоения</b>	<b>Базовый, практический</b>
<b>Уровень реализации программы</b>	<b>Среднее общее образование</b>
<b>Цель программы</b>	<b>Воспитание спортивной и физически развитой личности, способной адаптироваться в современной жизни, средствами современного танца.</b>
<b>Методы освоения содержания программы</b>	<b>Репродуктивный, творческий.</b>
<b>Форма организации деятельности обучающихся.</b>	<b>Индивидуально-групповая, коллективная.</b>
<b>С какого года реализуется</b>	<b>С 2024 г.</b>

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

**Современные танцы**, как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид спорта, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка - это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на танце, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит обучающимся моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому

*главная задача педагога* - помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Изменяется общество - изменяется и танцевальное искусство. XXI век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним.

Данная образовательная программа по ритмической гимнастики (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 1 год и предполагает проведение занятия с подростками среднего и старшего школьных возрастов 11-16 лет. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом художественных знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

**Цель программы** - воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье, выносливость, благородство, средствами современных танцев.

**Задачи:**

*в области хореографии* -

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

*в области воспитания* -

- развитие творческих навыков учащихся;

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности,  
расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности;

*в области физической подготовки -*

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

### **Формы контроля и оценки качества реализации программы**

За период обучения воспитанники получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. С этой целью проводится *промежуточный и итоговый* контроль:

- открытое занятие в середине года, где оценивается уровень полученных знаний, умений и навыков;
- концертные выступления в течение и в конце года ;
- наблюдение за учащимися, их поведением, умением общаться со сверстниками;
- анкетирование. Проводится в начале и в конце учебного года. Его цель - выявить мотивацию деятельности учащихся, оценку работы коллектива и педагога, отношения к другим членам коллектива, пожелания по улучшению учебного процесса, организации занятий.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста учащихся должен быть сам педагог.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» учащегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

### **Формы организации педагогического процесса**

- Групповые и индивидуальные занятия.
- Практические и теоретические занятия.
- Психологические формы работы: *ролевая ротация* (воспитанники пробуют себя в роли педагога, им дается свобода в выборе методов, средств обучения, содержания учебного материала). В процессе таких занятий развиваются творческие возможности, коммуникативные способности, умение организовывать внимание группы и ее работу, умение установить эмоциональный контакт со сверстниками. Эта форма возникла из потребности подростков к лидерству, самореализации и самоутверждению в коллективе.
- Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов (показ лучших достижений танцевальной культуры, знакомство с лучшими образцами современной музыки).
- Просмотр и анализ видеозаписей собственных выступлений (развитие самооценки, умения анализировать ошибки).
- Самостоятельная работа на занятии (10- 15 минут) индивидуально и по группам по выполнению определенного задания педагога (способствует развитию самостоятельности, взаимопомощи, творческого мышления, самоорганизации).
- Самостоятельная работа в парах (обучение друг друга: быстрее усвоивший работает с отстающим). Цель - установление дружеских контактов, общение друг с другом, что важно на этапе создания коллектива.
- Открытые занятия (показ достигнутых результатов).
- Участие в концертной деятельности, конкурсах по хореографии.
- Мастер-классы.

## Методы обучения

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

## Результативность программы.

### *Образ выпускника*

Духовно развитая личность, способная с художественно-эстетической точки зрения оценивать те события и явления, которые происходят в современной подростковой субкультуре, а также принимать и понимать произведения культуры и искусства в целом; физически здоровая личность, владеющая навыками и умениями выразительного исполнения танца модерн; коммуникативная личность, умеющая адаптироваться в современной жизни.

### Тематический план.

№ п/п	Содержание занятия	Форма проведение занятия	Количество часов
1	Организационное занятие. Содержание и форма занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина на занятиях. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	1
2	Музыкальная грамота. Элементы музыкальной грамоты. Слушание музыки. Понятие темп и ритм. Определение сильной и слабой доли такта в музыке. Сильная доля	Беседа	1
3	Основы современной хореографии.	Беседа	1
4	Энциклопедия танца. Балет от истоков. Что такое хореография? Современное хореографическое искусство. защита мини-проектов, 5 выдающихся российских балерин - эталон в мировом	Беседа, практическое занятие	2

	балете: Анна Павлова, Галина Уланова, Ольга Лепешинская, Майя Плисецкая, Людмила Семеняка		
5	Ритмика. Что такое ритмика? Роль ритмики в повседневной жизни человека. Слушание и разбор в танцевальной музыке. Ритмичное исполнение характерных движений под различные мелодии	Беседа, практическое занятие	1
6	Игрогимнастика. Основные позиции рук и ног классического танца. Знакомство с ориентировкой в пространстве	Беседа, обучающее занятие	2
7	Партерная гимнастика. Основные элементы партерного экзерсиса: напряжение и расслабление мышц в положении лежа, упражнения для улучшения гибкости шеи, упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, упражнения для растяжки и формирования танцевального шага, упражнения для исправления осанки. Постановка корпуса	Обучающее занятие	4
8	Бальные танцы.	Защита мини- проекта,	2

	<p>Чемпионат мира по европейским танцам среди профессионалов. Роланд Мадер и Франциска Трибе-Мадер.</p> <p>Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.</p> <p>Развитие бального танца</p>	<p>практическое занятие</p>	
9	<p>Знакомство с рисунком танца «Венский вальс».</p> <p>Элементы бального танца «Венский вальс».</p> <p>Постановка композиции.</p> <p>Движения на развитие координации.</p> <p>Упражнения для улучшения гибкости.</p> <p>Разучивание движений</p>	<p>Практическое занятие</p>	2
10	<p>Исполнение образно-игровых движений.</p> <p>Образ, настроение, состояние в танце «Венский вальс»</p>	<p>Практическое занятие</p>	2
11	<p>Просмотр видеокассет, дисков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Отработка сложных движений.</p> <p>Изучение рисунка танцевальной композиции</p>	<p>Практическое занятие, беседа</p>	1
12	<p>Разминка.</p> <p>Исполнение простейших танцевальных элементов танца «Венский вальс».</p> <p>Совместная деятельность при воплощении музыкальных образов</p>	<p>Практическое занятие</p>	2
13	<p>Исполнение танца «Вальс»</p>	<p>Практическое занятие</p>	2
14	<p>Торжественный танец-шествие «Полонез».</p>	<p>Практическое занятие, беседа</p>	1

	Стиль, торжественность и величие «короля маршей». Историко-бытовой танец. О развитии бального танца		
15	Элементы историко-бытового танца «Полонез». Простейшие фигуры в танцах. Разучивание движений танца	Практическое занятие	2
16	Просмотр видеокассет, дисков. Общеразвивающие упражнения. Отработка сложных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции	Практическое занятие, беседа	4
17	Постановка корпуса. Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия. Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	Практическое занятие	2
18	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. Понятие о рабочей и опорной ноге. Основные танцевальные точки, шаги. Разучивание танцевальных шагов.	Практическое занятие, беседа	4
19	Исполнение танца «Полонез»	Практическое занятие	1
20	Рождение и становление музыкального стиля. История развития спортивного и дискотечного танца «Рок-н-ролл». Простейшие фигуры в танце. Разучивание движений танца	Практическое занятие, беседа	2
21	Ритмико-гимнастические упражнения. Разучивание основных движений танца	Практическое занятие	2

22	<p>Занятные факты о рок-музыке.</p> <p>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p> <p>Умения быстро менять направление и характер движения.</p> <p>Ритмический рисунок</p>	Практическое занятие, беседа	2
23	<p>Просмотр видеокассет, дисков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Отработка сложных движений.</p> <p>Изучение рисунка танцевальной композиции</p>	Практическое занятие	4
24	Исполнение танца «Рок-н-ролл»	Практическое занятие	1
25	<p>История возникновения танца «Самба».</p> <p>Виды танца «Самба».</p> <p>Ламбада. Макарена.</p> <p>Бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев.</p> <p>Бразильский карнавал.</p> <p>Яркое сочетание ритмов Африки и Средневековой Европы.</p>	Практическое занятие, беседа, защита мини-проекта	2
26	<p>Задор, интрига танца.</p> <p>Темперамент, игривость, чувственность танца.</p> <p>Элементы бального танца «Самба».</p> <p>Разучивание основных движений танца.</p>	Практическое занятие	2
27	<p>Просмотр видеокассет, дисков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Отработка сложных движений.</p>	Практическое занятие, беседа	4

	Изучение рисунка танцевальной композиции		
28	Танец жизни, веселья и счастья. Исполнительница самбы Кармен Миранда. Шаги. Позиции. Разучивание движений танца	Практическое занятие	2
29	Исполнение танца «Самба»	Практическое занятие	1
30	Современный танцевальный этюд. Современные танцевальные зарисовки. Постановочная и репетиционная работа	Практическое занятие, беседа	2
31	Этюдная работа. Понятие пантомима. Пластика животных. Исполнение танцевальных этюдов под веселую музыку. Игры	Практическое занятие, беседа	2
32	Образные танцы. Значение образа в танце. Игры на определение характера. Театрализация и танец. Разыграй сказку	Практическое занятие, беседа	2
33	Костюмированный праздник «Путешествие в мир танца»	Практическое занятие	2
34	Игры под музыку. Итоговое занятие	Практическое занятие	1
			Всего: 68ч

## Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего:	Теория:	Практика:
1	Правила техники безопасности	1	1	-
2	Музыкальная грамота	1	1	-
3	Основы современной хореографии	1	1	-
4	Энциклопедия танца	2	1	1
5	Ритмика	1	1	-
6	Игрогимнастика	2	1	1
7	Партерная гимнастика	4	1	3
8	Бальные танцы	2	1	1
9	Знакомство с рисунком танца «Венский вальс»	2	-	2
10	Исполнение образно-игровых движений	2	-	2
11	Просмотр видеокассет, дисков	1	-	1
12	Разминка	2	-	2
13	Исполнение танца «Вальс»	2	-	2
14	Торжественный танец-шествие	1	1	-
15	Элементы историко-бытового танца «Полонез»	2	-	2
16	Просмотр видеокассет, дисков	4	1	3
17	Постановка корпуса	2	-	2
18	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций	4	2	2
19	Исполнение танца «Полонез»	1	-	1
20	Рождение и становление музыкального стиля	2	1	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения	2	-	2
22	Знатные факты о рок-музыке	2	1	1
23	Просмотр видеокассет, дисков	4	1	3
24	Исполнение танца «Рок-н-ролл»	1	-	1
25	История возникновения танца «Самба»	2	1	1
26	Задор, интрига танца. Элементы бального танца «Самба»	2	-	2
27	Просмотр видеокассет, дисков	4	1	3
28	Танец жизни, веселья и счастья	2	-	2
29	Исполнение танца «Самба»	1	-	1
30	Современный танцевальный этюд	2	1	1
31	Этюдная работа	2	1	1

32	Образные танцы	2	1	1
33	Костюмированный праздник «Путешествие в мир танца»	2	-	2
34	Игры под музыку. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего:</b>		20	48

### *Список литературы*

#### **Список литературы для педагога.**

1. Васильева Т.К. Секрет танца .Санкт-Петербург. Диамант. 2004 год.
2. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва, Просвещение. 205 год.
3. Шишкина В.А. Движение +движение. Москва ,Просвещение,2000 год.
4. Смирнова М.В. Классический танец .Выпуск 9. Москва 2006 год.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000
6. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002
8. Детский фитнес. М., 2006
9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981
10. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999
12. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997
- 13.«Ритмика. Музыкальное движение», М, «Просвещение», 1972
14. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
15. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981
16. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986

