

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Современный танец»**  
(3 «А» класс - 34 часа)

Педагог дополнительного образования:  
Логинова Марина Васильевна

**г. Калининград**  
**2023**

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В содержании заложено понимание особенностей психологического развития младшего школьника и условия для формирования самостоятельной личности. Цикличность курса, где дается возможность вернуться к ранее пройденным темам, позволяет ребенку, опираясь на полученный опыт, проанализировать свои действия, сделать вывод и попробовать применить этот опыт и творческие навыки в своей жизни.

### **Программа состоит из 9 разделов – 34 часа**

1. Вводное занятие – в течение занятия
2. Пластика – 5 ч.
3. Партер (техника низкого полета) – 4 ч.
4. Азбука танца – 4 ч.
5. Танцы – 5 ч.
6. Импровизация – 3 ч.
7. Танцевальные этюды – 6 ч.
8. Техника движений современного танца – 5 ч.
8. Музыкально - ритмические игры – 2 ч.

#### **Вводное занятие**

Знакомство с планом занятий на год. Техника безопасности, гигиена занятий, одежда и обувь. Влияние занятий на рост и физическое развитие.

#### **Пластика**

Исполнять упражнения для развития подвижности мышц и суставов. Обучающиеся учатся управлять своим вниманием, чувствовать себя, свое тело, ощущать внутренние процессы:

- стретчинг
- упражнения для позвоночника, на дыхание
- упражнения для развития шеи, плечевого пояса, поясничного пояса в первоначальных музыкальных раскладках
- пластичная гимнастика
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

#### **Партер (техника низкого полета)**

Построение и разучивание комбинаций в партере. Использование партерной гимнастики, которая развивает ведущие специфические физические кондиции: координацию, подвижность, подвижность, эластичность, выносливость. Важно заниматься партерными техниками для избавления от телесных зажимов и реализации личности:

- упражнения на укрепление мышц стопы (сокращение и натянутость стопы, наклоны вперед с работой стопы)
- упражнения на гибкость и растяжку (лодочка, корзиночка, мостик, березка, бабочка, рыбка и т.д.)
- упражнения на выворотность ног (лягушка, книжка)
- упражнения на растяжку ног (поперечный, продольный шпагат)

#### **Азбука танца**

Освоение азов и основ танца:

- позиции рук и ног

- основные шаги хореографии (шаг с носка, хореографический шаг, приставной шаг и т.д.)
- изучение параллельных позиций ног (II и IV), характерные для современного танца
- танцевально-пространственные движения.

### **Танцы**

Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций в современном, народном, историко-бытовом, бальном и классическом стилях. Красивые, изящные движения, эмоциональное исполнение. Преодоление сценического волнения.

### **Импровизация**

Импровизация - эмоциональная сторона техники. Упражнения импровизации способствуют развитию воображения, фантазии, равновесия, умению работать с партнером, эмоциональному раскрепощению:

- контактная импровизация (эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке)
- приёмы поддержки в паре
- танец от разных частей тела.

### **Танцевальные этюды**

Виды этюдов. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

### **Техника движений современного танца**

Формирование знаний и техники исполнения разных стилей современного танца:

- отработка синхронности в паре, группе
- амплитуда, баланс
- энергия и динамичность
- ритм
- темп

### **Музыкально-ритмические и речевые игры**

Учимся выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку, этюды для развития выразительности движения, танцевальные импровизации; задания по развитию ритмо – пластики (игры : «Зеркало», «Унисон», «Активные и пассивные роли»).

Основная форма образовательной работы с детьми: групповые танцевально-тренировочные занятия.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **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
- совершенствование физической подготовки
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех
- создание неповторимого сценического образа.

### **Метапредметные результаты:**

познавательные:

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок
- желание проявлять инициативу и самостоятельность в обучении
- умение передавать в игровых и танцевальных движениях различные нюансы музыки
- умение повторять любой ритм, темп, заданный учителем

коммуникативные:

- желание учитывать разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию
- допуск возможностей существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
- учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы

регулятивные:

- проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

**Предметные результаты:**

- выполнение ритмических, танцевальных комбинаций
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки)
- развитие чувства ритма
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### 3. Тематическое планирование

(3 класс – 34 часа)

| № п/п                                      | Тема  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|--|---|--|
| <b>Вводное занятие (в течение занятия)</b> |   | <a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a> .<br><br><a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a> .<br>(методические и дидактические разработки по хореографии)<br><br><a href="http://sov-dance.ru/">http://sov-dance.ru/</a><br>(Национальная |
| <b>Пластика (5 ч.)</b>                     |   |  |
| 1.   | Стретчинг   |  |
| 2.   | Упражнения для позвоночника, дыхания                        |  |
| 3.   | Пластичная гимнастика                                       |  |
| 4.   | Упражнения для развития шеи, плечевого, поясничного поясов  |  |
| 5.   | Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног |  |
| <b>Партер (4 ч.)</b>                       |   |  |
| 6.   | Упражнения на гибкость и растяжку. Осанка                   |  |
| 7.   | Упражнение на укрепление мышц стопы                         |  |
| 8.   | Упражнение на выворотность ног                              |  |
| 9.   | Упражнение на растяжку ног                                  |  |
| <b>Азбука танца (4 ч.)</b>                 |   |  |
| 10.  | Позиции рук и ног   |  |
| 11.  | Основные шаги хореографии                                   |  |
| 12.  | Изучение параллельных позиций ног (II и IV)                 |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 13.   | Танцевально-пространственные движения                             | Академия<br>Современной<br>хореографии) |
| <b>Танцы (5 ч.)</b>                               |   |   |
| 14.   | Направления современного танца                                    |   |
| 15.   | Разучивание танцевальной композиции в народном стиле («Иринушка») |   |
| 16.   | Историко-бытовой танец («Падеграс»)                               |   |
| 17.   | Современный эстрадный танец («Ангажемент», «Кик-шейк»)            |   |
| 18.   | Основы классического танца  |   |
| <b>Импровизация (3 ч.)</b>                        |   |   |
| 19.   | Контактная импровизация   |   |
| 20.   | Приемы поддержки в паре   |   |
| 21.   | Танец от разных частей тела                                       |   |
| <b>Танцевальные этюды (6 ч.)</b>                  |   |   |
| 22.   | Учебный этюд  |   |
| 23.   | Танцевальный этюд   |   |
| 24.   | Этюды на развитие техники исполнения                              |   |
| 25.   | Этюды на композиционный рисунок                                   |   |
| 26.   | Этюды на актерское мастерство                                     |   |
| 27.   | Этюды на пластику   |   |
| <b>Техника движений современного танца (5 ч.)</b> |   |   |
| 28.   | Отработка синхронности в паре, группе                             |   |
| 29.   | Амплитуда. Баланс   |   |
| 30.   | Энергия и динамичность  |   |
| 31.   | Ритм  |   |
| 32.   | Темп  |   |
| <b>Музыкально-ритмические игры (2 ч.)</b>         |   |   |
| 33.   | Имитационная игра «Унисон», «Зеркало»                             |   |
| 34.   | «Активные и пассивные роли» в парах, группе                       |   |

