

Пояснительная записка

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности регламентируется действующими федеральными и региональными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577)

- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 с изменениями от 24.11.2015 г, приказ № 189;

- примерная дополнительная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15).

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Танцевальные занятия способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Они направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Такие занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить,

правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия танцевальной хореографией оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Такие занятия в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные и танцевальные постановки удобно использовать при проведении праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки

Цель программы: развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Педагогические задачи

1. Обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей, адаптации их у жизни в обществе;
2. Развитие танцевальных, музыкально-двигательных художественно-творческих способностей детей.
3. Формирование основ знаний и навыков по классу хореографии.
4. Воспитание эстетического вкуса, нравственности, трудолюбия, чувства коллективизма.
5. Использование диагностических данных, возрастных психологических особенностей детей для формирования активной жизненной позиции учащихся.
6. Привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

7. Укрепить психическое и физическое здоровье средствами танцевальных и физических упражнений и поддерживать увлечение занятиями хореографией и пластикой.

Обучение танцевальному искусству способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Исходя из этого была составлена программа для танцевального объединения на 1 год обучения для 6-7 классов. Программа является основой занятий в кружке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, руководитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Новизна программы состоит в расширении содержания типовой программы за счёт введения новых тем:

- «Пластические этюды»

Анализ программ позволил выделить её отличительные особенности:

- 1) введение в образовательный процесс интегрированных занятий;
- 2) использование заданий развивающего и творческого характера;
- 3) развитие у детей навыков рефлексии.

В данную программу введены разделы «классический танец», «современный танец», «элементы растяжки», «усложненные акробатические этюды», «пластические этюды» постановочная и репетиционная работа над танцевальными постановками по выбору руководителя.

Исходя из этого была составлена программа для танцевального объединения на 1 год обучения для 6-7 классов.

Данная программа предусматривает систематическое и последовательное обучение и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области хореографии. Однако, руководитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Обучение танцевальному искусству способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

1. Вводная часть.

Танцевальное объединение «MODERN STYLE» создано на базе МОУ «СОШ №48». Занятия в средней основной группе проводятся два раза в неделю.

Сформирована группа из 6-7 классов

Всего: 15 человек.

Педагогическая нагрузка – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Литература

1. Базарова Н. «Классический танец» М., Иск-во, 2010 г.
2. Богаткова И.Н. «Танцы для детей» М.- г. 2015 г.
3. Барышникова Т. «Классическая хореография» С-П. 2015г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца. Иск-во, 2016 г
5. Герасимова В.А. Классический час играючи. М. 2014 г.
6. Щуркова Н.Е. Когда воспитывает урок. М. 2015 г.
7. Щуркова Н.А. Новые технологии образовательного процесса. Москва. 2014
8. Леви В. Искусство быть собой. М. Аквариум. 2011 г.
9. Лисицкая Т. «Гимнастика и танец» - М. 2013 г.
10. Чибрикова – Луговская А.Е. Упражнения. Игры. Танцы – М.: Дрофа
11. Фирилёва Ж.К., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ - ДАНС». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно – «Детство – пресс» -2010 г.

2.Образовательно-воспитательная работа.

1. Создание в объединении условий для занятий детей и подростков следующих возрастных категорий.

Возраст учащихся	Количество 1 год обучения	Итого
6-7 классы	15	
Итого:	15	15

2. Совершенствование образовательно-воспитательного процесса

№ п/п	Наименование работы	Срок выполнения
1	Осуществление диагностики реальных и потенциальных возможностей воспитанников, применение методик изучения их личности	В течение года
2	Использование развивающих заданий на развитие эмоциональной сферы	В течение года
3	Осуществление педагогической поддержки учащихся	В течение года
4	Пластические этюды: «Море», «Фантазия», «Акварель», «Воспоминание», «Огонь», «Игра с песком», «Создай свой образ»	В течение года

Содержание рабочей программы на среднюю группу 1 год обучения

Задачи программы 1 года обучения:

- обучать основам хореографии танцевального искусства и технике выполнения классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- развивать музыкальность, чувство ритма, творческие способности и созидательные способности воспитанников;
- совершенствовать психомоторные способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности);
- воспитывать нравственно-эстетические качества, чувство прекрасного, дисциплинированность, нравственность, трудолюбие, чувство коллективизма;
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Элементы классического танца, классический экзерсис у станка	20	2	18
3	Элементы современного эстрадного танца	25	2	23
4	Растяжка для развития гибкости тела	20	2	18
5	Введение акробатических усложненных элементов	10	2	8
6	Пластические этюды	5	1	4
7	Постановочная и репетиционная работа	15	-	15
8	Подготовка к праздникам, к конкурсам и концертам	5	-	5
8	Итоговое занятие (отчетный концерт)	1	-	1
10	Итого:	102	10	92

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, правилам противопожарной безопасности, правилам поведения в экстремальной ситуации и правилам поведения на занятиях (страховка и самостраховка).

2. Элементы классического танца.

Упражнения у станка:

- постановка корпуса;
- позиции рук и ног;
- пор дэ бра (первое, второе, третье, четвёртое, пятое);
- плие (деми плие и гранд плие);
- начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребёнка;
- выработка осанки, опоры, выворотности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- батман тандю по 1 позиции;
- батман фондю;
- батман тандю жете;
- батман фраппе;
- ронд де джамп партер (круг ноги по полу);
- гранд батман (высокие махи ногой по разным направлениям, мягкие, перекидные, прямые);
- изучается уровень подъёма ног, координация ног, рук и головы в движении, прыжки по позициям.

3. Элементы современного и другого танца по выбору педагога.

Сведения о современной пластике и ритмах. Уметь выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации.

Знакомство с современным танцем «Огненный призрак»

- «затяжка»;
- повороты на коленке;
- прыжки с загибом колена»;
- «колесо на ножке»;
- разновидность махов;
- «ножницы и ударные ножницы»;
- упражнение на пресс (прогиб на коленях);
- большие и маленькие выпады и т.д.

Сведения о современной пластике и ритмах. Массовые современные танцы по выбору педагога. Импровизация на темы современной музыки. Уметь выражать в пластике общее содержание музыки. Изучение усложненных танцевальных композиций.

Знакомство с композицией «Дыхание рассвета»

- колесо на «ножке»;
- «солнышко»;
- «вертикальный мах»
- прогибы назад с руками;
- «задний вертикальный»;
- перекидка вперед и назад;
- «мостик» из положения одной руки и т.д.

4. Разогрев для укрепления мышечного корсета.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног.

- круговые движения головы;
- круговые движения плеч;
- наклоны в разных направлениях;
- прогибы назад из положения стоя;
- приседания;
- «мельница»;
- «столбик»;
- «пистолетик»;
- «штопор»;
- верхние и нижние перекаты;
- отжимы из положения лежа;
- «перекидные», «прямые», «мягкие» махи ногой;
- прыжки в различных комбинациях.

8. Элементы движений на развитие гибкости.

Развитие у детей физических качеств, развитие силовой способности и силовой выносливости, развитие гибкости.

- «мостик», «березка», «щучка»;
- все виды шпагата: поперечный, продольный правый, продольный левый;
- «перекаты»;
- прогиб спины назад не касаясь руками пола и прогиб спины назад касаясь пола одной рукой;
- упражнение «столбик»;
- композиции на развитие гибкости с элементами танцевальных движений.

9. Элементы акробатики

Возникновение акробатики.

Искусство быть здоровым

«Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен».

Упражнения акробатики:

- базовые элементы акробатики;
- разновидности элементов акробатики;
- совершенствование техники упражнений

Комплексы и музыкальные композиции на занятиях акробатикой:

- обучение составлению комплексов;
- составление и выполнение комплексов для развития физических качеств

Методика и технология проведения занятий акробатикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Структура занятий и двигательных действий в акробатике. Общие принципы построения занятия. Методы и методические приёмы обучения упражнениям акробатики.

Акробатика помогает развитию гибкости, развитию выносливости.

10. Пластические этюды

Этюды на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной личностной сферы ребенка. Темы этюдов:

- на снятие эмоционального напряжения, внушение желаемого настроения – «Фантазия», «Воспоминание»;
- на владение мышечной свободой – «Море», «Игра с песком»; «Акварель», «Огонь», «Создай свой образ».

11. Постановочная и репетиционная работа.

На основе выученных упражнений сделать танцевальные постановки по выбору учителя «**Огненный призрак**», «**Дыхание рассвета**».

4. Тематика практических работ

№ п/п	Наименование работы	Срок выполнения
1	Танцевальная композиция « Огненный призрак »	март
2	Танцевальная классическая композиция « Дыхание рассвета »	апрель май

5. Массовая работа

Участие в школьных мероприятиях

№ п/п	Наименование работы	Сроки проведения
1	День знаний	Сентябрь
2	Открытие Спартакиады	Сентябрь
3	День учителя	Октябрь
4	День открытых дверей для начальной школы и родителей	ноябрь, декабрь
5	Участие в новогоднем празднике	декабрь
6	Праздник, посвященный 23 Февраля	февраль
7	Праздник, посвященный 8 Марта	март
8	Конкурс районного и городского уровня «Страна чудес – страна талантов»	апрель
9	Проведение отчетного концерта	май

6. Методическая работа

№ п/п	Наименование работы	Сроки выполнения
1	Консультации: «Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и основные движения на укрепление осанки»	В течение года
2	«Классификация оздоровительной аэробики»	
3	Разработка рабочей программы по внеклассной кружковой работе для 6-7 классов	

7. Работа с родителями

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения
1	Концерт для родителей, посвященный 8 Марта	март
2	Проведение отчётного концерта для родителей (раздача приглашений) и приглашение на конкурс	апрель, май
3	Индивидуальные консультации для родителей (пошив костюмов для конкурса и концертов)	в течение года
4	Организация совместного досуга детей и родителей	в течение года

8. Работа по повышению педагогического мастерства

№ п/п	Наименование работы	Сроки проведения
1	Посещение занятий профильных объединений	по взаимодоговоренности
2	Участие в работе педсоветов	по плану
3	Самообразование	в течение года