

Министерство образования Красноярского края  
Управление образования Администрации Ирбейского района  
МБОУ Тумаковская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по ВР

С.И.И.  
\_\_\_\_\_  
Е.А. Ивановская

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

С.А. Грибкова  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 01-126/1  
от « 30 » 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
художественной направленности  
«Каблuchок»

Возраст обучающихся: 5-9класс  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Федоренко Елена Сергеевна

с. Тумаково 2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Это особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя всё сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А так же, занятия улучшают душевное состояние подростка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учениками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Актуальность** данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа курса внеурочной деятельности «Каблук» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В **социальном аспекте** обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята

двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Программа курса внеурочной деятельности «Каблучок» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

##### **Развивающие:**

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

##### **Воспитательные:**

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год.

**Режим работы.**

Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Понедельник и пятница 5-9 классы - 15:00-16:00.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, упражнения для развития позвоночника, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях. Также занятия включают упражнения по гимнастике и акробатике.

**Музыкальное сопровождение занятия.** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

**Формы занятий и способы их организации.**

*Формы занятий:*

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

*Способы организации деятельности воспитанников на занятии:*

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);

**Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:**

- Здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая студентам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;

- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

### Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмика</b>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
<b>2. Элементы классического танца</b>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие;</li> <li>- пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</li> </ul>

	<p>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <p>- этюды;</p> <p>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</p> <p>- координация рук и ног в исполнении движений на середине.</p>
<b>3.Элементы русского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <p>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</p> <p>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</p> <p>- повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<b>4.Элементы бального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <p>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</p> <p>- свободная композиция (работа в паре);</p> <p>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<b>5.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

## Тематическое планирование

5-9 классы

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>5</b>	
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз. Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	1	
2	Движения в образах. Пантомима.	1	
3	Пластичные упражнения. Поочередное расслабление всех мышц тела	1	
4	Продвижения с прыжками, бег, поскоки. Перестроение из одной фигуры в другую.	1	
5	Ритмические движения. Импровизация. Связка танцевальных движений	1	
	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>8</b>	
6	Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног	1	
7	Приседания. Полуприседания. Поднимание стопы на полупальцы.	1	
8	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты.	1	
9	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка».	1	
10	Прыжки на месте в координации с движениями рук.	1	
11	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	
12	Движения классического танца. Этюд.	1	
13	Координация движений рук и ног в исполнении прыжков.	1	
	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>6</b>	
14	Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	1	
15	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной. Построение в круг. Движения по кругу.	1	
16	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	1	
17	Повороты. Прыжки. Комбинации. Построение в фигуры (рисунок).	1	
18	Отработка движений танца «Плясовая». Соединение движений танца в комбинации..	1	
19	Постановка танца «Плясовая»	1	
	<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>4</b>	
20	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	1	
21	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с	1	

	поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».		
22	Свободная композиция (работа в паре). Изучение движений танца «Вальс».	1	
23	Отработка движений танца «Вальс». Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	1	
24	<b>Постановочно-репетиционная работа</b> Простые движения танцевального номера. Отработка простых движений.	<b>11</b> 1	
25	Сложные движения танцевального номера.	1	
26	Отработка сложных движений	1	
27	Соединение простых движений в комбинации	1	
28	Соединений сложных движений в комбинации. Соединение движений в комбинации.	1	
29	Разводка простых и сложных комбинаций в сценический рисунок	1	
30	Повторение элементов изученных танцев	1	
31	Работа над простыми элементами танцев	1	
32	Работа над сложными элементами танцев	1	
33	Работа под счет. Работа с музыкальным сопровождением.	1	
34	Постановка танцев	1	