

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Современные ритмы»  
для обучающихся 1-4 классов**

## **Пояснительная записка**

В современных условиях, задача развития человеческого капитала и обеспечения развития разносторонней личности, является одной из ключевых педагогических задач, стоящих перед обществом. То внимание, которое уделяется развитию творческих способностей, определяет и то, какие инструменты используются в процессе работы с детьми. Обеспечение всесторонне развитой личности является прямой задачей государственных и муниципальных органов. И государственные и муниципальные органы в подобных условиях создают условия для развития различных видов творческих способностей. Формирование и развитие творческих способностей ребенка позволяет сформировать творческую личность. Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца.

Современный танец – это многожанровый и эстетически разноплановый феномен. Современный танец обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой, дает возможность выработать необходимые для исполнителя качества, такие как координация, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, осознанию учащимися значения современного искусства и их личного творчества, развитию индивидуальных творческих способностей, формированию устойчивого интереса к творческой деятельности.

Современный танец гораздо глубже содержанием, через некоторые более традиционные стили. Содержание танцев соответствует определенной философии танца. Изменение содержание танцев происходит вместе с изменением философии танца. Открытие новых движений ведет к раскрытию новых уникальных направлений, позволяющих по-новому взглянуть на выражение эмоций и внутреннего мира танцующего, позволяя по-новому выразить уникальные свойства его личности.

**Цель программы:** Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

**Задачи программы:**

1. Изучение танцевальной современной культуры;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, базовыми движениями, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев;
3. Воспитание музыкального слуха учащихся на лучших образцах современной музыки;
4. Формирование навыков коллективного общения;
5. Раскрытие индивидуальности
6. Формирование интереса к хореографическому искусству;
7. Развитие творческих способностей ребенка, образного мышления, внимания, воображения;
8. Воспитывать личностные качества - ответственность, отзывчивость, доброту, чуткость;
9. Воспитание силы, выносливости.

**Сроки реализации программы:** 4 года.

**Основные формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, беседа, праздник.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями известных представителей современных стилей);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений)
- игровой (применение игровых методик, направленные на социализацию учащихся, развитие креативности)

#### **Актуальность курса внеурочной деятельности:**

Кружок современного танца является одним из предметов эстетического блока. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот вид деятельности помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания. Сплочение коллектива, расширение культурного диапазона учеников и учителей, повышение культуры поведения – всё это, возможно, осуществлять через обучение и творчество на занятиях хореографии в школе. Предлагаемая программа позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, развивают пластику. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей. Удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане школы:

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1-4 классов и составлена на 4 года обучения. Основной формой обучения является урок продолжительностью 40-45 минут. Урок проводится один-два раза в неделю по одному академическому часу.

**Направленность:** эстетическая

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Результаты освоения курса:**

**Личностные результаты:**

будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце первого года обучения учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.

В конце второго года обучения учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

– самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения

современного танца;

– ориентироваться в пространстве;

– координировать свои движения;

– выполнять упражнения для развития позвоночника;

– выполнять танцевальные связки и комбинации;

– самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

– эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

– знать основные направления современного танца;

– владеть приёмами изоляции и координации;

– владеть корпусом во время исполнения движений;

– технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации

**Метапредметные результаты характеризуются:**

-повышением уровня культурного развития личности,

-развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);

-высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;

-развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

**Предметные результаты:**

Учащиеся должны уметь:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;

- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере современных танцев

- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;

- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;

- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

- творчески реализовать поставленную задачу;

- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;

- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;

- владеть навыками сценической практики.

### **Структура урока**

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, а также наклоны и повороты торса.

## 2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

## 4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно

исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру современного танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

## 7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и



динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств

танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

## **Учебно-тематический план и содержание программы**

### **Первый год обучения**

№	Темы программы	Содержание	Сроки реализации	Количество часов
1.	Организационная работа.	Сбор участников коллектива. Ознакомление с репертуаром. Разучивание разминки.	сентябрь	7
2.	Ритмика.	Разучивание базовых элементов современных танцевальных направлений. Подготовка к празднику «Посвящение в гимназисты».	октябрь	9
3.	Базовые элементы рук.	Изучение с помощью ассоциативных карточек ( руки-ножницы, кинжалы, молотки, роллы)	ноябрь	9
4.	Базовые элементы ног.	Изучение базовых степов современных танцев (кач, кик, марш). Подготовка новогоднего танца.	декабрь	8
5.	Повторение.	Повторение с помощью игровых методик базовых степов и движений рук, изученных в первом полугодии. Танцевальная игра «Джем».	январь	6
6.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.	Повороты и наклоны головы , (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч	февраль	8
7.	Основные положения Корпуса.	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch Подготовка номера к 8 марту.	март	8
8.	Импровизация.	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Подготовка танца ко дню космонавтики.	апрель	9
9.	Элементы в	Изучение базовых партерных	май	8

	партере.	элементов современного танца: Squad (уход вниз на корточки) ,Drop, Spin drop. Подготовка заключительного концерта.		
--	----------	---	--	--

### Второй год обучения

№	Темы программы	Содержание	Сроки реализации	Количество часов
1.	Организационная работа.	Сбор участников коллектива. Ознакомление с репертуаром. Повторение материала, пройденного ранее.	сентябрь	7
2.	Ритмика.	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации. Подготовка номера ко дню учителя.	октябрь	9
3.	Базовые элементы рук.	Изучение с помощью ассоциативных карточек( руки-тряпочки,змейка, волна, верёвка). Танцевальная игра «Образ».	ноябрь	9
4.	Базовые элементы ног.	Изучение базовых степов современных танцев: Alf (March Step), Kriss Kross , ShamRock, PartyDuke. Подготовка новогоднего танца.	декабрь	8
5.	Повторение.	Повторение с помощью игровых методик базовых степов и движений рук, изученных в первом полугодии.	январь	6
6.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения .	Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону	февраль	8
7.	Уровни (верхний, средний, нижний) .	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Подготовка танца к 8 марта.	март	8
8.	Импровизация	Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом. Подготовка танцевального номера ко дню космонавтики.	апрель	9
9.	Элементы в партере	Изучение базовых партерных элементов современного танца: Kick Drop, Pin Drop, Circle drop. Подготовка заключительного концерта.	май	8

### Третий год обучения

№	Темы программы	Содержание	Сроки реализации	Количество часов
---	----------------	------------	------------------	------------------

1.	Организационная работа.	Сбор участников коллектива. Ознакомление с репертуаром. Повторение пройденного материала.	сентябрь	7
2.	Ритмика.	Техника исполнения движений отдельных центров в манере современного танца (плечи, диафрагма, пелвис). Подготовка к празднику дня учителя.	октябрь	9
3.	Базовые элементы рук.	Изучение с помощью ассоциативных карточек( руки-окошки, глазки, коробки, барабанные палочки. Танцевальная игра «Найди пару».	ноябрь	9
4.	Базовые элементы ног.	Изучение базовых степов современных танцев: Steve Martin, Running man, Kick and Step, Roger Rabbit Подготовка новогоднего номера.	декабрь	8
5.	Повторение.	Повторение с помощью игровых методик базовых степов и движений рук, изученных в первом полугодии.	январь	6
6.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения .	Пелвис (бедро): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	февраль	8
7.	Комплексы изоляций.	Движения 3х и более центров Одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Подготовка танца к 8 марта.	март	8
8.	Импровизация	Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов . Подготовка танцевального номера ко дню космонавтики.	апрель	9
9.	Элементы в партере	Изучение базовых партерных элементов современного танца: Knee drop, Feet slide (слайд на ноге), 6 step Подготовка заключительного концерта.	май	8

#### Четвёртый год обучения

№	Темы программы	Содержание	Сроки реализации	Количество часов
1.	Организационная работа.	Сбор участников коллектива. Ознакомление с репертуаром. Повторение пройденного материала.	сентябрь	7
2.	Ритмика.	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала. Подготовка к празднику дня учителя.	октябрь	9
3.	Базовые элементы рук.	Изучение усложнённых базовых элементов рук: prep, smurf, the wor, TLC. Танцевальная игра «Повтори за мной».	ноябрь	9
4.	Базовые	Изучение базовых степов	декабрь	8

	элементы ног.	современных танцев: Monestery, Bart Simpson, Bobby Brown. Подготовка новогоднего номера.		
5.	Повторение.	Повторение с помощью игровых методик базовых степов и движений рук, изученных в первом полугодии.	январь	6
6.	Упражнения для позвоночника .	Твист и спирали торса. High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны). Танцевальная игра «Замри».	февраль	8
7.	Элементы гимнастики.	Силовые и упражнения стрейч – характера. Подготовка номера к 8 марта.	март	8
8.	Импровизация	Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте») Подготовка танцевального номера ко дню космонавтики.	апрель	9
9.	Элементы в партере	Изучение базовых партерных элементов современного танца: Chil, Dolphin Squad + простейший freeze. Подготовка к празднику выпускного начальной школы.	май	8