

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Озерская средняя школа

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «___» августа 2019г

СОГЛАСОВАНО
зам директора по ВР
____ А.А. Васюкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
____ А.Г. Кузнецова
от «___» _____ 2019г

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
объединения
«В ритме танца»**

Составитель: Чужикова Е.В.

Срок реализации 1 год

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

В общей структуре художественно-эстетического направления в дополнительном образовании детей, важное место занимает музыкально-ритмическое образование. Детям свойственно от природы выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками и танцевать. Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной для детей форме, обучающиеся постепенно прикасаются к миру прекрасного.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами кружка «В ритме танца».

К числу планируемых результатов отнесены:

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

межпредметные результаты обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

предметные результаты выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и

музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр, упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы обучения:

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- концертные выступления

Методы обучения:

- словесные

- наглядные
- практический показ

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИЙ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий.

Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

1. Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

1. Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Развитие музыкальности.

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперёд-назад.

2. Развитие пластики тела.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

1. Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Упражнения на растяжку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням

выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Упражнения на пластику.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

1. Обще развивающие упражнения.

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.

Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Приложение 1,2

3. Изучение позиций.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад).

Музыкальный размер - 2/4, темп moderato (Приложение 1, 2). Тренинг.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. 14

4. Дisko-танцы.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

5. Бальный танец.

Теория. Элементы бального танца. Понятие об особенностях бального танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практика. работа: освоение основных движений «Вальс» и «Ча-ча-ча». Основные шаги танца.

6. Основы русского народного танца.

Теория. Основные элементы народного танца. Изучение основных видов народной хореографии - академический танец, стилизованный танец.

Практика. Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: «верёвочка», «моталочка», «молоточки», «топор», вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону и т.д. Движения, которые отличают хоровод от других танцев (рисунки, переходы и построения).

7. Элементы танцев народов мира.

Теория. Знакомство с танцевальной культуры народов мира (история, культура, обычаи разных стран). Характерные особенности исполнения движений.

Практика. Исполнение элементов и движений танцев народов мира. Изучение основных движений танца «Полька». (Прыжки, приставные шаги, ритмические похлопывания - хлопки, подскоки). Движения греческого танца «Сиртаки», рисунок, построения.

Итоговое занятие.

Практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

Требования к учащимся первого года обучения.

К концу года школьник может овладеть рядом знаний и навыков: умение красиво держать осанку, различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопушки. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

Ученик должен уметь тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить. Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца Выразить образ в разном эмоциональном состоянии - веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица). Распознавать характер музыки. Уметь исполнить элементы русского народного танца и танцев других народов. Уметь исполнять перестроения.

Тематическое планирование

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1	Вводное занятие	2	2		Коммуникативные
1. Азбука музыкального движения					
2	Развитие музыкальности	2		2	Личностные
3	Паузы в движении и их использование	2	2		Регулятивные
2. Развитие пластики тела					
4	Упражнения на формирование правильной осанки	4		4	Познавательные

5	Упражнения на растяжку	4		4	Коммуникативные
6	Упражнения на пластику	4		4	Регулятивные
Танцевально-ритмическая гимнастика					
7	Общеразвивающи е упражнения	4		4	Познавательные
8	Виды шага, бега, прыжков	4	2	2	Личностные
9	Изучение позиций	4	2	2	Коммуникативные
Диско-танцы					
10	«Музыкальный»	4	2	2	Познавательные
11	«Стирка»	4	2	2	Личностные
12	Вару-вару	4	2	2	Коммуникативные
Бальные танцы					
13	Разучить основные элементы танца «Вальс»	4	2	2	Познавательные
14	Изучение основ танца «Ча-ча-ча»	4	2	2	Личностные

Основы народного танца					
16	Элементы русского народного танца «Хоровод»	4	2	2	Познавательные
17	Разучивание русского танца «Плясовая»	4	2	2	Коммуникативные
Элементы танцев народов мира					
18	Знакомство с танцем. «Чешский танец» - Полька.	4	2	2	Познавательные
19	Греческий танец «Сиртаки»	4	2	2	Коммуникативные
20	Итоговое занятие.	2		2	Регулятивные
	итого	68	26	42	