

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области

средняя общеобразовательная школа № 1

п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №1



Проверено

«27» 08 20 20 г.

Зам. директора по УВР

 / Дмитриева Л.А.

Программа рассмотрена

на заседании МО учителей

гуманитарного цикла

Протокол № 1 от «27» 08 20 20 г.

Руководитель МО

 / Никифорова Г.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

« Ритмика и танец »

Класс 5

Программу разработала

учитель физической культуры

Квасникова Лариса Алексеевна

Безенчук, 2020 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 1 год (5 класс). Программой предусмотрено изучение курса «Ритмика и танец» по 1 часу в неделю. В 5 классе- 34 часа (34 недели)

Содержание курса

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

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 входит в каждое учебное занятие.

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» (Приложение 1).

Раздел 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».

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. 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.

Тема 1.3. 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 полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2,5)

Тема 2.1. 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 вперед, 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.

Тема 2.2. 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.

Тема 2.3. 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. (Приложения 1, 2,5)

Раздел 3. 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.

Тема 3.1. 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.

Тема 3.2. 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.

Тема 3.3. 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: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям.

Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. 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. (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. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Тема 3.4. Ритмические композиции.

ТЕОРИЯ. Понятие о детальных оттенках музыки, музыкальные размеры, темп, характер музыки (четко, сильно, медленно, плавно);

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение образно-танцевальных композиций «Ладоски», «Марш с флажками», «Слоник», «Гуси», «Ванька-Встанька», «Зарядка», «Часики».

Раздел 4. Диско-танцы

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

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

Описание диско-танцев дается в Приложении 3.

Тема 4.1. Диско-танец «Музыкальный»

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

Тема 4.2. Диско-танец «Стирка».

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

Тема 4.3. Диско-танец «Вару-вару»

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

Тема 4.4. Бальный танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах

Тема 4.5. Бальный танец «Полонез»

ТЕОРИЯ. История танца «Полонез». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полонез» в парах

Тема 4.6. Бальный танец «Падеграс»

ТЕОРИЯ. История танца «Падеграс». Основные движения (простой шаг с носка на носок, шаг скрестный в сторону), направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Падеграс» в парах.

Тема 4.7. Бальный танец «Вальс»

ТЕОРИЯ. История танца «Вальс». Основные движения: простой шаг с носка на носок, вальсовый поворот. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Вальс» в парах.

Тема 4.8. Русский народный танец «Хоровод»

ТЕОРИЯ. История русского народного танца «Хоровод». Основные движения (переменный и боковой шаг, припадание). Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Хоровод».

Тема 4.9. Русский народный танец «Круговая кадриль»

ТЕОРИЯ. История танца «Кадриль». Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, шаг-пружинка), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Круговая кадриль» в парах.

Тема 4.10. Русский народный танец «Плясовая»

ТЕОРИЯ. История танца Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, «веревочка», «ковырялочка»), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Плясовая» в парах.

Тема 5. Итоговые занятия.

ПРАКТИКА. В конце каждой четверти проводятся итоговые занятия для учащихся родителей. «Приходи сказка», «В мире музыки и танца», «Путешествие в Играй-город», занятие-концерт «Цветик-семицветик».

Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Планируемые результаты освоения курса

Программа «Хореография» способствует формированию у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;

- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля;

На конец обучения обучающиеся:

- ориентируются в танцевальной и маршевой музыке;
- знают музыкальный размер (2/4, 4/4), умеют двигаться в такт музыке;могут воспроизвести ритмический рисунок;
- владеют основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки; владеют навыками актерской выразительности;
- умеют технически грамотно исполнять фигуры программных танцев; знают поклон, позиции рук и ног.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа: Техника безопасности на занятиях.Предмет «Хореография». Характер музыкального произведения.	1
2	Практика. Выразительное значение темпа музыки. Позиции рук, ног экзерсиса.	1
3	Правильная осанка у станка. Партерная гимнастика.Музыкальная игра «Ветерок и ветер»	1
4	Различение темпа и характера музыки. Музыкальные этюды. Прыжки каноном.	1
5	Практика. Музыкальный размер. Маршировка с хлопками на сильную долю. Экзерсис, партер.	1
6	Презентация. Знакомство с триолями. Повторение упражнения «дирижирующие руки».	1
7	Презентация. Знакомство с синкопами. Маршировка, соединённая с движениями «дирижирующие руки».	1
8	Классический экзерсис: плие. Знакомство с гранд-плие (глубокое присоединение). Подвижная игра «Кот и мыши»	1
9	Практика. Батман-тандю. Классический поклон. Волнообразное движение руками.	1
10	Жете (броски ноги слегка «мазнув» носком по полу). Волнообразные движения туловищем. Подвижная игра «Кот и мыши»	1
11	Рон-де-жамб ан лер (круг ногой по полу). Целостная волна. Равновесия на двух и одной ноге. Музыкальная игра «Птицы и кот»	1
12	Практика. Рон-де-жамб ан лер(круг ногой по воздуху). Расширение представлений о танцевальных жанрах.	1
13	Практика. Фраппе (выступающий батман с ударом). Партерная гимнастика. Повторение музыкальных игр.	1

14	Экарте (разворачивающиеся движения). Позиции рук в карте; музыкальные этюды. Партер.	1
15	Практика. Релеве лян (тающий батман). Закрепление изученных движений классического экзерсиса. Повторение мягкого шага на носках и вальса вперёд и в сторону.	1
16	Практика. Гран батман (движение с колючимбраском). Взмахи руками, туловищем, ногами. Вальс с поворотом. Контрольная оценка за выполнение элементов классического экзерсиса.	1
17	Повторение изученных упражнений у станка (классический экзерсис) на каждом уроке. Презентация. Позы классического танца.	1
18	Презентация. Экзерсис, упражнения на середине зала. Знакомство с движениями молдавских танцев.	1
19	Практика. Основной ход молдавского танца, положение рук, позы; падебаск.	1
20	Практика. Разучивание молдавского танца. Характер темы, музыкальный размер танца.	1
21	Танец. «Молдавский танец». Разучивание движений; «подготовка к верёвочке», «верёвочка».	1
22	Просмотр и обсуждение кинофильма. Движения украинского танца.	1
23	Танец. «Украинский танец»	1
24	Практика. Прыжок шагом, «голубцы».	1
25	Народные танцы «Молдавский», «Украинский»	1
26	Зачётный концерт.	1
27	Презентация. Разучивание основных положений в паре и соединение рук в танце «Сударушка»	1
28	Практика. Боковые шаги и шаг-каблук; ход вперёд в паре.	1
29	Практика. Расход и поворот в паре. Соло-поворот партнёрш в танце «Сударушка»	1
30	Прыжки в характере русского танца с поворотом на 90° и 180° градусов. Танец «Сударушка»	1
31	Презентация. Разучивание основных положений в паре и соединение рук в бальном танце «Вару-вару»	1
32	Практика. Разучивание движения «отведение вперёд на носок».	1
33	Практика. Разучивание движения «отведение вперёд каблук, «флик-фляк» в танце «Вару-вару»	1
34	Танец «Вару-вару»	1