

Муниципальное образование город Яровое Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВВР

 Н.А. Алексеева
«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

МБОУ СОШ №19

 Матюшечкина О.В.
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №19

 Агеева О.Е.

Приказ № 107

от «30» августа 2019 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«В мире танцев»

1Акласс

Срок реализации: 2019- 2020 учебный год

Составитель:
Попкова Наталья Владимировна

Яровое 2019

Пояснительная записка

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.

Актуальность программы сегодня осознаётся 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.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой 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. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики 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 постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Цель и задачи программы

Целью программы внеурочной деятельности является развитие личности ребенка, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, развитие его интеллектуально-творческих способностей.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование общефизических танцевальных умений (грамотное оформление позиций рук и ног, навыки правильного хореографического шага и бега, грамотное исполнение основных элементов хореографии: Plie, V. Tendus и т.д.)
- Изучение терминологии хореографии (на основе учебника Базаровой, Мэй «Азбука классического танца»)

развивающие:

- формирование и развитие логического мышления;
- развитие внимания (устойчивость, концентрация, переключение и т.д.);

- развитие памяти (формирование навыков запоминания, устойчивости, развитие смысловой памяти);
- развитие пространственного восприятия и координации тела;
- развитие психологических предпосылок овладения учебной деятельностью (умение копировать образец, умение слушать и слышать учителя, т.е. умение подчиняться словесным указаниям учителя; умение учитывать в своей работе заданную систему требований);
- развитие быстроты реакции;
- развитие физических данных обучающихся.

воспитательные:

- формирование положительной мотивации к учению;
- формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребёнка к себе и своим качествам;
- формирование умения работать в группе.
- формирование музыкального вкуса.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий:

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

В области воспитания:

- гармоничное развитие творческой личности ребенка;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствование нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающиеся должны знать:

- терминологию, используемую на занятии;
- структуру и основные части занятия;
- последовательность изучаемых элементов занятия;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на занятии и сцене.

Обучающиеся должны уметь:

- Ориентироваться в пространстве.

- Быстро перестраиваться из одного рисунка в другой.
- Исполнять перестроения.
- Исполнять упражнения в партере.
- Исполнять танцевальные импровизации по заданию педагога.
- Согласовывать музыку с движением

Планируемые результаты:

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в школьных концертах и мероприятиях
- открытые уроки для родителей

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Особенности содержания. Программа построена с учетом следующих принципов:

- гуманизации образования;
- личностно-ориентированного подхода;
- научности;
- интеграции;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Приёмы методы реализации программы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

МЕХАНИЗМЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы «Мир танца» **образовательный процесс** организован в рамках трёх этапов:

1 этап - освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и балетного танцев. Срок реализации – 1 год.

2 этап – накопление базовых знаний и навыков.

Срок реализации – 1 год (**2 год обучения**)

3 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и школьных мероприятий.

Срок реализации – 2 года (**3,4 годы обучения**)

1 этап обучения - Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления

2 этап обучения – 2 год обучения включает занятия по предмету «Ритмика. Танец». Срок освоения – 1 года.

Учащемуся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно

подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выразить себя" (Э.Жак-Далькроз).

3 этап обучения – 3,4 годы обучения включает занятия по предметам – «Ритмика. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Современный танец». Срок освоения – 2 года. На 3 этапе

обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а так же большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .

4,5 год обучения (11-12 лет)

2 раза в неделю

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	-	4	4
4.	Упражнения для тренировки равновесия	-	4	4
4.	Экзерсис на середине зала (Азбука танца)	-	2	2
6.	Рисунок танца	1	4	5
7.	Игровой стрейчинг (игровая ритмика)	1	5	6
8.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	2	9	12
	ИТОГО:	6	25	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие:

1 урок. Знакомство с залом, рассказ о правилах безопасного поведения на занятиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

Содержание:

2 урок. Волшебное знакомство с видами танцев.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Развитие музыкальной памяти.

Содержание:

3 урок. Развитие музыкальной памяти, ритмический рисунок.

4 урок. Уметь анализировать музыкальные произведения, двигаться под ритм.

5 урок. Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо». Упражнение «Муравей», «Стрекоза», «Лягушка».

6 урок. Игра «Марш-полька-вальс». Упражнение «Носорог», «Ёжик», «Чайка».

ТЕМА «Упражнения для тренировки равновесия»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

7 урок. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

8 урок. Шаги: (танцевальный шаг с носка, маршевый, хороводный. на полупальцах, подскоки, галоп, топающий шаг, ходьба полуприсядом)

9 урок. Бег: (мелкий на полупальцах, передающий различные образы, с высоко поднятыми коленями, широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»)

10 урок. Прыжки: (на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп «рыбка», пражки вокруг себя на 360°)

ТЕМА «Экзерсис на середине зала (Азбука танца)»

Задачи:

1. Развивать природные данные детей.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

11 урок. Экзерсис на середине: (позиции рук, ног (I и VI), постановка корпуса, demi - plie в I – VI позиции.

12 урок. battement tendu во всех направлениях (I-я позиция)

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

13 урок. Изучение рисунков в танце.

14 урок. Свободное перемещение по залу.

15 урок. Рисунок танца «Круг» (замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг); круг в круге, лицом в круг, спиной из круга; круг парами).

16 урок. Рисунок танца «Колонна», «Линия»: (перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план; перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих))

17 урок. Перестроение рисунка

ТЕМА «Игровой стрейчинг» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. .Развивать внимание
2. . Развивать координацию движений
3. . Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

18 урок. Развитие природных данных.

19 урок. Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

20 урок. Игровая ритмика :развитие внимания.

21 урок. Игровая ритмика: развитие координации.

22 урок. Игровая ритмика: развития зрительной и слуховой памяти.

23 урок. Игровая ритмика: подготовка детей к более сложному исполнению.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

24,25 урок. Обучение детей самостоятельно двигаться под музыку.

26 урок. Разучивание танцевальной комбинации.

27 урок. Повторение и отработка комбинации «кораблик», в парах.

28 урок. Танец «Неразлучные друзья».

29 урок. Танец «Неразлучные друзья». Выход девочек и мальчиков.

30 урок. Танец «Неразлучные друзья». Комбинация на середине.

31 урок. Танец «Неразлучные друзья». Комбинация в кругу, перестроение в линии, финальная комбинация.

32 урок. Танец «Неразлучные друзья». Повторение всех комбинаций.

33 урок. Танец «Неразлучные друзья». Подготовка к итоговому уроку.

34 урок. Танец «Неразлучные друзья». Уход. Итоговый урок

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценки «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Литература и средства обучения

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. - СПб : ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997 г.
3. Громов Ю. «Танцуйте дети» -Чебоксары 1967 г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
5. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
6. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997 г.
8. Программы для внешкольных учреждений и

общеобразовательных школ. Внеурочное занятие с учащимися
начальных классов. (1-4 классы одиннадцатилетней школы) Москва
«Просвещение» 1988 г.