


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС
Протокол от 30.08.2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Ошеева Т.И.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2023г. № 443



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные танцы» 2 класс.
на 2023-2024уч.год

Кожухарь В.А.,
учитель физической культуры

Чайковский
2023

Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия спортивным танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Спортивные танцы» предназначена для преподавания основ спортивного танца в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы:

приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного спортивного танца.

Развивающая цель программы:

воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы:

профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- узнать о разнообразии танцевальных образов;
- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения;
- развить творческие способности;
- организовать здоровый и содержательный досуг.

Целевая аудитория

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание

хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки спортивного танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 8-9 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Планируемые результаты

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Спортивные танцы».

К числу планируемых результатов освоения курса программы 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

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении 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 необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Требования выполнения УУД к концу освоения курса

По окончании курса обучающийся сможет:

1. Спортивные танцы, элементы музыкальной грамоты:

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: эстрадный танец, диско;

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;

- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

- отмечать в движении сильную долю такта;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;

2. Танцевальная азбука:

- знать 3 позиции ног и рук спортивного танца;

- усвоить правила постановки корпуса;

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

- знать 3 танцевальных термина;

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы танца в простой комбинации;

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

- знать 2 положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые,

3. Танец:

- Знать и уметь применять 5 понятий: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

По окончании реализации программы дети должны уметь исполнить: , спортивный танец, рок- н- ролл, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях , современные танцы , иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;

- развитие организованности и самостоятельности;

- иметь представления о народных танцах.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Формы организации занятий во внеурочной деятельности

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы и формы организации деятельности: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие форм организации использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим формам организации можно отнести:

- *показ упражнений,*
- *демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,*
- *прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.*

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод.*

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

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.

Названные методы и формы организации внеурочной деятельности на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации занятий во внеурочной деятельности

- беседа
- рассказ
- демонстрация плакатов, видео
- презентация
- игра
- парад
- репетиция
- викторина

Формы контроля внеурочной деятельности

- Викторина
- «Угадай мелодию»
- Дефиле
- Конкурс
- Наблюдение
- Концерт

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма мероприятия	Основные понятия	Виды учебной деятельности	Предполагаемый результат
2 четверть. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»						
1	Введение. Что такое ритмика.	1	беседа	Знакомство с кружком, освоить первоначальные знания о танцах	Уметь правильно выполнять основные движения. Знать правила ТБ на уроках хореографии.	Организационные моменты, техника безопасности, беседа об искусстве танца
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Наблюдение	Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка	Анализировать правильность упражнения. планировать последовательность его выполнения и правильно под руководством учителя	Позиция ног(1,2,3,4).Определение различных музыкальных темпов. Виды шага(на п\п; на пяточках;
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Отработка движений.	Анализировать правильность упражнения. планировать последовательность его выполнения и	Анализировать движения тела, планировать последовательность его выполнения и правильно под руководством учителя. <i>Оценивать</i> правильность упражнений	Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами).Упражнения на расслабление

	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.			правильностью под руководством учителя. Оценивать правильность упражнений		мышц: улитка, надуть и сдуть шарик, незнайка. Па полька. Присядка мячик.
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Обучение движениям.	Понимать истории и сюжета танца и обыграть. Синхронна двигаться в такт музыке. Вырабатывать правильность движения.	Понимать историю танца и сюжет. Выполнять комплекс движений под такт музыке.	Развивать музыкальный слух.
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Знакомство с костюмом	Выполнять симметрично, синхронна, в такт музыки танец. Обыграть сюжет танца.	Теория: история и развитие бального танца. Терминология бального танца. Практика: подготовительные и основные движения танцев в ритме вальс, полька.	Уметь слышать такты музыки, окончание куплета, припева. Различать темпы музыки, ритм, настроение.
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1	Отработка движений	Симметрично, синхронна, в такт музыки танец. Обыграть сюжет танца.	.Обучить основным танцевальным точкам зала.	Игры на определение музыкального ритма и длительности нот, на развитие образного мышления, скорость реакции и т.д.
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Отработка движений.	Оценивать правильность упражнений	Показать высоту шага, научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	Синхронна двигаться в такт музыке. Вырабатывать правильность движения.

8	Понятие «шаг», 45, 90, 180 градусов. Растяжка.	1	Обучение движениям.	Синхронно двигаться в такт музыке. Выбатывать правильность движения.	Подход к хореографической терминологии.	Выполнять комплекс движений под такт музыки.
3 четверть «Танец»						
9.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	беседа	Танцевальный шаг.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	Иметь представления о хореографическом искусстве.
10	Постановка корпуса. Движения бёдрами, животом, плечами, руками.	1	игра	Научиться не смотреть себе под ноги, постановка корпуса.	Просмотр, наблюдение. Отработка движений.	Выполнять комплекс движений под такт музыки.
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперёд, назад, галоп.	1	игра	Просмотр, наблюдение. Отработка танца.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные движения.	Научиться правильно исполнять изученные движения.
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	викторина	Ориентироваться в пространстве.	Выучить основные позиции рук и ног.	Уметь слышать такты музыки, окончание куплета, припева
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	Отработка движений	Изучение оздоровительных видов упражнений.	Наклоны корпуса в различных направлениях.	Правильный наклон грудью вперёд, голова на зрителя.

14	Гимнастические элементы.	1	беседа	Изучение оздоровительных видов упражнений.	Гимнастические элементы.	Правильно исполнять изученные оздоровительные упражнения.
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	игра	Техника исполнения упражнений.	Составление комбинаций с использованием ритмических упражнений.	Артистично выполнять танцевальную постановку.
16	Упражнения на дыхание ,упражнения для развития правильной осанки.	1	игра	Техника исполнения упражнений	Разучивание танцевальных движений.	Научиться правильно дышать ,следить за осанкой во время учёбы.
17	Три подразделения в танце и музыке.	1	беседа	Музыкальные и танцевальные понятия.	Музыкальное понятие-помощник движений .Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	Правильно исполнять изученные оздоровительные упражнения.
18	Марш .Понятие о марше, ритмический счёт.	1	беседа.	Понятие марш.	Музыкальный счёт ,темп марша ,простукивание.	Научиться маршировать.
19	Три «Кита» в музыке .Песня и танец.	1	беседа	Понятия песня и танец.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.	Понять из чего состоит песня.
4 четверть «Творческая деятельность».						
20	Разучивание танцевальных шагов .Шаг с приседанием	1	Отработка движений	Знакомство с понятием пантомима и выполнение упражнений данной	Подготовительные упражнения для выполнение движения	Научиться основным танцевальным шагам.

	,приставной ,с притопом.			техники движений.		
21	Танцевальный бег .Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	беседа	Изучение оздоровительных видов упражнений	Соединение движений в танцевальную композицию.	Научиться правильно выполнять танцевальный бег.
22	Тройной шаг .Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	репетиция	Построение рисунка танца.	Разучивание танцевальных движений.	Научиться правильно выполнять изученные тройные шаги в танце.
23	Урок-игра. «Ловушка» , «Выйди из круга»	1	игра	Увлечь танцевальными играми.	Разучивание игр.	Иметь представления об танцевальных играх.
24	Приставные шаги .Синхронность	1	беседа	Синхронно двигаться в такт музыке. Выбатывать правильность движения	Развивать синхронность ,выполняя простейшие приставные шаги.	Выразительно исполнять изученные танцевальные композиции
25	Аэробика	1	репетиция	Знакомство с элементами аэробики	Выполнять комплекс движений под такт музыке	Иметь представления о музыкальном характере танца и характере исполнения движений
26	Аэробика	1	Репетиция	Знакомство с элементами аэробики.	Разучивание основных упражнений	Выполнять комплекс движений под такт музыке.
27	Итоговое занятие .Флешмоб .	1	Выступление.			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четверть «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».				
1.	Введение. Что такое спортивные танцы.	1		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1		
2 четверть «Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный)»				
1.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1		
2.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1		
3.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
4.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1		
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
6.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		
7.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
8.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
3 четверть				
1.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
2.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
3.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1		
4.	Музыкальные, танцевальные темы.	1		

5.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1		
6.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1		
7.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1		
8.	Правила танцевального этикета	1		
9.	Аэробика.	1		
10.	Аэробика.	1		
4 четверть				
1.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1		
2.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1		
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1		
4.	Ритмические упражнения	1		
5.	Гимнастика Parter.	1		
6.	Гимнастика Parter.	1		
7.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1		
8.	Итоговое занятие.	1		

Используемая литература.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
 Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
 Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
 Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
 Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
 «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
 Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
 Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
 Петрушинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
 Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
 Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
 Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
 Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
 Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)