

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Республики Коми

Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми

“Школа-интернат № 1” г. Воркуты
(ГОУ РК “ШИ № 1” г. Воркуты)

“1 №-а школа-интернат” Воркута карын Коми Республикаса канму общеобразовательной
учреждение

169906, Республика Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 33 б
тел./факс: (82151) 3-46-65; e-mail: goshil@minobr.rkomi.ru

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Воркуты

ГОУ РК “ШИ № 1” г. Воркуты

протокол № 1 от 30.08.2018



УТВЕРЖДЕНА

Директор ГОУ РК “ШИ № 1” г.

..... С.А. Анциферов

приказ от 01.09.2018 № 303

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМЫ ТАНЦА»

по обще-интеллектуальному направлению

основного общего образования

срок реализации программы 2 года

(возраст учащихся 13-15 лет)

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии
с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего
образования,

с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего
образования.

Составитель

Закрулина А. Ш., учитель
немецкого языка

г. Воркута
2018 г

Пояснительная записка

Жизнерадостное искусство танца – одна из самых массовых и любимых форм самодеятельного творчества детей. Танцевальная деятельность детей – это яркий эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний. Танец развивает ребёнка физически, придаёт его движениям чёткость, уверенность, красоту. Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. На современном этапе развития искусства выдвинулась проблема приобщения детей к народному танцу, так как народный танец мало популярен среди молодёжи. Народный танец помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Народный танец развивает у детей положительные эмоции радости бытия, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Знакомясь через танец с культурой своего народа, дети проникаются уважением к его традициям. Знакомясь с народным танцем, дети одновременно соприкасаются с традиционным культурным наследием народа – с фольклором, который своей сущностью развивает и воспитывает как личность, отдельно взятую, так и коллектив в целом. Дети изучают народные обряды, православные праздники, народные игры, активно включаются в постановки фольклорных праздников, в выездных концертах, в создании и оформлении декораций и сценических костюмов.

Воспитательная цель нашей школы: «Воспитать человека, гражданина, личность. Воспитать человека, способного решать реальные жизненные проблемы». А проблема воспитания такой личности тесно переплетается с вопросами эстетического воспитания.

Цели и задачи программы

Образовательная цель программы: приобщение детей к различным видам народного танца, видам танцевального искусства.

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:

Обучающие:

- ознакомление с основами классического танца, позициями рук и ног;
- ознакомление с основными движениями танца;
- ознакомление с историей развития русского народного танца.
- дать представление о танцевальном образе;
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.

Развивающие:

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие творческих способностей;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

Воспитательные:

- воспитание этнической компетентности, доброжелательного отношения к людям других наций.
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:*Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:*Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<u>1. Ритмические упражнения:</u> -упражнения на дыхание; -физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <u>2. Упражнения на ковриках:</u> -лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; -лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; -сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; -статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> -движения в образах; - пантомима. <u>4. Упражнения на пластику и расслабление:</u> -пластичные упражнения для рук; -наклоны корпуса в координации с движениями рук; -напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <u>5. Пространственные упражнения:</u> -продвижения с прыжками, бег, поскоки; -перестроение из одной фигуры в другую. <u>6. Ритмические комбинации:</u> -связки ритмичных движений; -этюды; -танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<u>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра. <u>2. Упражнения на середине зала:</u> -приседания и полуприседания; -поднимание стопы на полупальцы; -движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <u>3.Прыжки, верчения:</u> -прыжки на месте по I, II, III позициям ног; -верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <u>4.Комбинации движений классического танца:</u> -этюды; -координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; -координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	<u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u> <u>2. Основные танцевальные движения:</u> -танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; -«Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; -повороты, прыжки.

	<u>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>
4.Элементы бального танца	<u>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u> <u>2. Основные элементы бального танца:</u> -элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; -свободная композиция (работа в паре); -элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <u>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u>
5.Элементы национального танца	<u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u> <u>2. Основные танцевальные движения.</u> <u>3. Композиции национального танца (ирландский танец)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	<u>1. Изучение движений танцевального номера;</u> <u>2. Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>

Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
1	<u>Ритмика</u>	21
	Упражнения на дыхание	1,5
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1,5
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1,5
4	Поднимание ног, махи ногами	1,5
5	Движения в образах	1,5
6	Пантомима	1,5
7	Пластичные упражнения	1,5
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1,5
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1,5
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1,5
11	Ритмические движения	1,5
12	Импровизация	1,5
13	Ритмические комбинации: этюды	1,5
14	Связка танцевальных движений	1,5
15	<u>Элементы классического танца</u>	27
	Постановка корпуса, поклон	1,5
16	Позиции рук, ног	1,5
17	Приседания	1,5
18	Полуприседания	1,5

19	Поднимание стопы на полупальцы	1,5
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1,5
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1,5
22	Понятие «Точка»	1,5
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1,5
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1,5
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1,5
26	Движения классического танца	1,5
27	Этюд	1,5
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1,5
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1,5
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1,5
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1,5
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1,5
33	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон	24 1,5
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1,5
35	Шаг с притопом, бег	1,5
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1,5
37	Построение в круг.	1,5
38	Движения по кругу	1,5
39	«Ковырялочка»	1,5
40	«Моталочка»	1,5
41	«Гармошка»	1,5
42	Повороты	1,5
43	Прыжки	1,5
44	Комбинации	1,5
45	Построение в фигуры (рисунок)	1,5

46	Отработка движений танца «Плясовая»	1,5
47	Соединение движений танца в комбинации	1,5
48	Постановка танца «Плясовая»	1,5
49	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	27 1,5
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1,5
51	Свободная композиция (работа в паре)	1,5
52	Изучение движений танца «Вальс»	1,5
53	Отработка движений танца «Вальс»	1,5
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1,5
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1,5
56	Постановка танца «Вальс»	1,5
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1,5
58	Приставные шаги. Прыжки	1,5
59	Повороты	1,5
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1,5
61	Приставные шаги. Прыжки	1,5
62	Повороты	1,5
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1,5
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1,5
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1,5
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1,5
67	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце	21 1,5
68	Постановка корпуса	1,5
69	Движения ногами	1,5
70	Шаг	1,5
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1,5

72	Повороты	1,5
73	Движения ногами в такт музыки	1,5
74	Движения по рисунку танца	1,5
75	Отработка простых элементов танца	1,5
76	Отработка сложных элементов танца	1,5
77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1,5
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1,5
79	Разводка комбинаций	1,5
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1,5
81	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	33 1,5
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1,5
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1,5
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1,5
85	Простые движения танцевального номера	1,5
86	Отработка простых движений	1,5
87	Сложные движения танцевального номера	1,5
88	Отработка сложных движений	1,5
89	Соединение простых движений в комбинации	1,5
90	Соединений сложных движений в комбинации	1,5
91	Соединение движений в комбинации	1,5
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1,5
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1,5
94	Повторение элементов изученных танцев	1,5
95	Работа над простыми элементами танцев	1,5
96	Работа над сложными элементами танцев	1,5
97	Работа под счет	1,5
98	Работа с музыкальным сопровождением	1,5

99	Рисунок танцев	1,5
100	Движения по рисунку танцев	1,5
101	Отработка движений	1,5
102	Постановка танцев	1,5