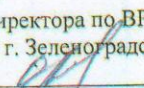


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»


«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Липец О.А. 

«Утверждаю»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. 



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные танцы»
базовый уровень
1-2 класс
34 часа

Составитель:
Учитель физической культуры
Постолук Е.И.,
МАОУ "СОШ г. Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО Анашкина Н.В. 

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение программы спортивного танца «Хореография» направлено на получение следующих **личностных результатов**:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- общее представление о танцевальном искусстве;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через танцы в ансамбле;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

Метапредметные универсальные действия. Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности;
- осуществлять контроль за техникой исполнения танцевальных элементов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников(включая пространство интернета) и запись выборочной информации(музыкальных произведений) о танцах
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач танцевальной деятельности;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе(учебной, постановочной, концертной);

Предметные результаты.

В результате освоения программы учащиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- в области хореографического исполнительства:

- знания профессиональной терминологии
- умение исполнять вальс
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений;
- в области теории и истории искусств:
 - знание музыкальной грамоты
 - знание основных элементов музыкального языка;
 - первичные знания в области строения классических музыкальных форм;
 - навыков восприятия музыкальных произведений вальсового характера;
 - навыков анализа музыкального произведения

Предметные действия

1 классы

Учащиеся должны уметь:

- прямо держать корпус, свободно двигаться под музыку;
- умеют соединять движения ;
- умеют исполнять образные танцевальные номера, основанные на простых движениях;
- проявляют творческие способности.

Учащиеся должны знать:

- основы классического танца;
- основы русского сценического танца;

2 классы

Учащиеся должны уметь:

- свободно двигаться под музыку, соединяя сложные движения, координированы;
- ориентироваться в пространстве;
- исполнять танцевальные этюды различных направлений в хореографии.

Учащиеся должны знать:

- танцевальные рисунки
- основы классического , русского сценического, современного и бального танцев.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

1. азбука музыкального движения;

2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы бального танца

Раздел «азбука музыкального движения». Материал данного раздела способствует развитию у детей пространственно-ориентировочных умений и навыков, способность выполнять двигательные действия согласно музыкальному характеру и ритму. Сюда входят ходьба, маршировка, бег в различных направлениях, перестроения.

Раздел «Элементы классического танца» включает в себя основные элементы классического танца. Освоение этого материала создает основу для изучения других хореографических дисциплин, позволяя детям в дальнейшем успешно изучать элементы народного и современного бального танца, активно участвовать в постановке танцевальных номеров.

Раздел «Элементы народно-сценического танца», состоящий из элементов народных танцев (русского, восточного), должен помочь детям овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

Раздел «Элементы бального танца» знакомит учащихся с историческими и современными бальными танцами, а также социальными танцами. Танцы данного раздела способствуют развитию этики в отношениях между мужчиной и женщиной. В быту социальные танцы позволяют более интересно проводить досуг. Это способ отдохнуть и выразить себя, получить удовольствие от музыки, движения и общения друг с другом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО КЛАССАМ

1 классы.

Раздел « Азбука музыкального движения».

Цель: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Содержание материала: Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные).

Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка..

Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Раздел « Элементы классического танца».

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела.

Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Релеве лян на 45° - медленное поднимание ноги на 45°. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Прыжки: танлеве соте - по 1,2, 5-й позициям. Па эшаппэ - на 2-ю позицию. Па курю - мелкий бег на полупальцах. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

Раздел « Элементы народно-сценического танца».

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа: Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклоны - на месте, с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп

Раздел «Элементы современного и бального танца». Особенности и манера исполнения. Положение рук в паре. «Самба»: основное движение по одному и в паре; виск. «Ча-ча-ча»: основное движение, соло-поворот, Нью-йорк.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

2 классы

Раздел «Азбука музыкального движения».

Цель: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Содержание материала: Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка..

Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Раздел « Элементы классического танца».

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела.

Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Постановка корпуса; Позиции рук; 8 танцевальных точек зала; «релеве» -подъем на полупальцы; выполнение элементов классического экзерсиса на полупальцах. «Колесо», шпагаты.

«Соте»-прыжок по 1 позиции. Изучение поворотов на месте и в продвижении.

Раздел « Элементы народно-сценического танца».

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Содержание материала: позиции рук и ног; Танцевальные шаги русского народного танца. Движения русского народного танца на середине зала: «ковырялка», «соскоки». Соединение танцевальных шагов и исполнение по кругу и по диагонали. Соединение разученных движений русского народного танца и исполнение. Хоровод. Фигуры.

Исполнение хоровода.

Раздел «Элементы современного и бального танцев»

Цель: продолжать обучать манере исполнения бальных танцев.

Содержание материала: медленный вальс(основное движение, маленький квадрат, большой квадрат). Джайв (основное движение, смена мест, смена рук за спиной, спин-поворот).

Учебно-тематический план

Классы

№ урока	Тема	Кол-во Часов
1	Техника безопасности.	1
2	Кл.т. Постановка корпуса.	1
3	Позиция рук I,II,III. Первая форма пор де бра.	1
4,5	Ходьба. Марш.Перестроения	2
6	Подскоки.Хлопки.	1
7	Шаг галопа.	1
8	Шаг польки	1
9,10	Берлинская полька	2
11	Современный танец. Рок-н-ролл. Основное движение по одному и в паре.	1
12,13,14	Современный танец. Рок-н-ролл.Смена мест.	3
15,16	Современный танец. Рок-н-ролл. «Бок о бок».	2
17,18	Современный танец. Рок-н-ролл. Спин-поворот	2
19	Кл.т.Прыжки по VI позиции	1
20	Н.т.Позиции ног I,II,III	1
21,22	Н.т.Позиции рук.Подготовительное положение,I	2
23	К.т.Препарасьон.	1
24	К.т.Деми плие из I позиции	1
25,26	К.т.Батман тандю из I позиции	2
27,28	К.т.Прыжки на двух ногах из I позиции	2
29,30,31, 32,33	Постановка танца.	5
Всего		33

2 класс

№ урока	ТЕМА	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Постановка Корпуса.	1
2	Позиция рук I,II,III. Первая форма пор де бра.	1
3	Хип-хоп. Кач	1
4	Хип-хоп. Движения на изоляцию.	1
5	Хип-хоп. Диагональный шаг.	1
6	Хип-хоп . Движения на месте и в продвижении в сторону и вперед-назад	1
7	Хип-хоп. Выпады. Танцевальная композиция	1
8	Понятие: центр зала, интервалы. Танцевальный рисунок.	1
9	Хороводный шаг.	1
10-12	Фигуры хоровода	1
13	Исполнение движений современного танца.	1
14	Позиции рук классического танца.	1
15	8 танцевальных точек зала.	1
16	«релеве» - движение на полупальцах.	1
17	Особенности русского народного танца.	1
18	Русский народный танец. Основные позиции рук.	1
19	Танцевальные шаги русского народного танца.	1
20	Движения русского народного танца на середине зала: «ковырялочка», «соскоки».	1
21	Соединение танцевальных шагов и исполнение по кругу и по диагонали.	1
22	Соединение разученных движений	

	русского народного танца и исполнение.	1
23-26	Партерная гимнастика.	4
27	«Колесо», шпагаты.	1
28,29	«Соте»-прыжок по 1 позиции.	2
30	Изучение поворотов на месте и в продвижении.	1
31	Соединение прыжка и поворота.	1
32-34	Постановка танца	3
Всего		34

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Специально оборудованные хореографические классы (станки, зеркала, помещение для переодевания).
- Наличие технических средств обучения (компьютер, магнитофон).
- Наличие специальной формы для занятий (белые, черные купальники, чешки).
- Наличие методической литературы, нотного материала.
- Наличие необходимого инвентаря (коврики).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Васильева Т.К. Секрет танца/Составитель Т.К. Васильева.-СПб.:ТОО «Диамант»,ООО «Золотой век», 1997.-480 с. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.
2. Историко-бытовой танец. Методическая разработка для преподавателей культурно-просветительских училищ, хореографических школ и школ искусств. М.,1988г.
3. Климов А. Основы русского народного танцев. М.,1981.
4. Классический танец. Методическая разработка практических уроков для студентов отделения хореографии института культуры. Л.,1984г.

5. Методика преподавания в школе танцев. Методическая разработка по изучению курса «Методика преподавания современного бального танца в самодеятельном хореографическом коллективе».Л.,1988г.
6. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ.М.,1987г.
7. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. Пособие для студентов ин-тов культуры, учащихся культ.-просвет.училищ и руководителей коллективов бального танца.М., «Просвещение», 1977.-431с. С ил.
8. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.
9. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самодеятельном хореографическом коллективе»:методическая разработка/Высшая профсоюзная школа культуры. Л.,1988 г.
- 10.Танцор.RU. <http://www.tancor.ru/blog/news/3307.html>
11. BALLROOM.ru. <http://www.ballroom.ru/>
- 12.<http://www.swingtime.ru/swingcentral/dance/charleston.html>
- 13.http://dancelovers.ru/dance/d_vint/
- 14.http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD_%28%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%29
- 15.<http://www.vintageperiods.com/charleston.php>
- 16.<http://searchwarp.com/swa296630.htm>
- 17.<http://video.yandex.ru/#search?text=%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86&where=all&filmId=gDi6XcQwUXI%3D>