

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

«Рассмотрено»

На заседании МО

Протокол № н6

от 18.05.20

«Утверждаю»

Директор СОШ № 3

С. Н. Солнцева



2020г.

Дополнительная общеобразовательная и
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Танцы»
2020-2021 учебный год.

Учитель Олейник Юлия Николаевна

Рыбинск
2020

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования и предназначена для развития и интереса учащихся к танцам.

Программа кружка «Танцы» составлена в соответствии с ФГОС «Эстрадно-современный танец» для хореографических отделений ДШИ, составитель-профессор А. А. Борзов (1987г.).

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Цель программы: Развить творческие способности детей, формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы.

1. Образовательные:

развитие физических данных;

-учить понимать язык музыки и выражать его в танце;

-формирование навыков самостоятельной работы.

2. Воспитательные:

-формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе.

-формирование уверенности в своих силах; воспитание культуры движения.

3. Развивающие:

-формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;

-развитие творческих способностей, выдумки, фантазии.

-развитие образного мышления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Отличительной особенностью данной программы является организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний.) Путём танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение формировать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Программа «Танцы» для девочек рассчитана на 1 год обучения. Регулярность занятий 2 часа в неделю, 68_час в год.
Возраст: 10-12 лет, количество детей в группе – 15 человек

Содержание курса

Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность»

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: счет в танце, вступление, пауза, понятие правильной осанки.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с музыкальным ритмом.

1. Упражнения с предметами: - с мячом - с платком - с бубном -
2. Упражнения для рук: - «пьеро» - «буратино» - «цветок»
3. Упражнения для ног: -реливе -подъем с выносом ноги на воздух -battementtendu - battementtendujete´

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1 - шаркающий шаг,-шаг-галоп, -переменный шаг

Упражнение№2 -чередование ходьбы с подскоком,-чередование ходьбы с прыжком -чередование подскока с галопом,-подскок с поворотом

Упражнение№3 -бег с выносом ног вперед,-чередование бега и подскока, -чередование бега и галопа

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы- импровизации

Исполнение учащимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме учащимся предлагается:

- 1 .Создать музыкально- двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.
- 2.Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях учащихся
- 3.Танцы- импровизации: «Волна», «Часики».

Раздел « Танцы и пляски».

Тема№5 Изучение танца «Мазурка»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки «Мазурка» (музыкальный размер 3/4):

- перескоки с ноги на ногу
- бег кругу
- повороты со сменой мест (вправо, влево)
- ключ

«Чарли»:

- положение в паре лицом друг к другу
- приставные шаги
- перемена мест в паре
- повороты в паре

Тема №6 Изучение танца «Кадриль»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком).

- бег по кругу;

-притопы;

-повороты вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско-танцев и бальных танцев.

- «Падеграс»

Тема №8. Изучение танца «Подарки»»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.

Раздел «Творческая деятельность».

Тема №9 Музыкально-танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Музыкальные змейки», «Творческая импровизация»

2. Имитационные игры: «Цапля и лягушки»

Танцевальный репертуар.

1. Мазурка

2. Русский танец.

3. Ритмический танец.

4. Вальс.

5. Flashmob

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Образовательные результаты

1-УРОВЕНЬ - Приобретение школьниками знаний о танце, получение базовых знаний о двигательной активности в жизни человека, расширение кругозора.

Формой достижения результата можно считать – полученные знания о танцевальных движениях, о традициях, значении разминки перед двигательной активностью.

2-УРОВЕНЬ -Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса.

Формой достижения результата можно считать - создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

3-УРОВЕНЬ-самостоятельно и в группах составление комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики, организовывать и проводить динамические паузы на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

Формы оценки результатов.

показательные выступления.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Музыкально-ритмическая деятельность» Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Понятия: счет в танце, вступление, пауза, понятие правильной осанки. Упражнения для рук. "Пьеро", "Буратино", "Цветок"	2
3	Разминка. Понятие: правильная постановка корпуса, знакомство с музыкальным ритмом. Общеразвивающие упражнения.	2
4	Ритмический дренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Упражнения с предметами: - мячом	2
5	Танцевально-ритмические упражнения Танцевальные шаги. - шаркающий шаг - шаг-галоп - переменный шаг	2
6	Упражнения на развитие координации движений. чередование ходьбы с подскоком -чередование ходьбы с прыжком -чередование подскока с галопом -подскок с поворотом	2
7	Разминка..Бег с выносом ног вперед -чередование бега и подскока -чередование бега и галопа	2
8	Танец «Мазурка»- перескоки с ноги на ногу - бег кругу - повороты со сменой мест (вправо, влево) - ключ Партерная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Разучивание движений современного танца «Вальс», современных движений к танцу.	2
9	Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца «Мазурка»	2
10	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений современного танца «Мазурка»	2
11	Танец «Чарли»: -положение в паре лицом друг к другу -приставные шаги -перемена мест в паре -повороты в паре	2

12	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игры. Разучивание движений современного танца «Чарли».	2
13	ходьба парами, змейкой, звездочкой. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Музыкальные змейки», «Творческая импровизация»	2
14	Изучение танца «Кадриль» Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком). -бег по кругу; -притопы; -повороты вокруг себя. Упражнения на «квадрате».	2
15	Разучивание отдельных элементов, движений танца «Кадриль». Танцевальные ритмические упражнения	2
16	Гимнастика. Танцевальные движения «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение и постановка танца «Кадриль»	2
17	Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат». Упражнения для ног: -реливе -подъем с выносом ноги на воздух -battement tendu - battement tendujete´	2
18	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений современного танца «Танец со свечами».	2
19	Имитационные игры: «Цапля и лягушки». Партерная гимнастика.	2
20	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	2
21	Разучивание движений на танец «Флешмоб». Партерная гимнастика.	2
22	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	2
23	Ритмика. Партерная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка».разучивание движений к танцу «Флешмоб»...	2
24	упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава	2
25	Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Танцевальные шаги.	2
26	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля. Разучивание движений к современному танцу. Повторение и отработка выученных танцев	2
27	Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика	2
28	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).	2
29	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька	2
30	КУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках, мост. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике). Базовые шаги аэробики.	2

31	КУ со скакалкой. Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке). Базовые шаги степ-аэробики.	2
32	Танцевально-образная импровизация, людей разных профессий (кузнец, вышивальщица, водитель и художник). Повторение движений современного танца	2
33	КУ на фитболе. Игры с элементами хореографии.	2
34	Отработка четкости и ритмичности движений. Итоговое занятие. Выступление.	2

Материально – техническое оснащение учебного процесса

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал,)	15. Гимнастические стенки (большой спортивный зал,)
2. Скамейка гимнастическая	16. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастические коврики	17. Гимнастические коврики
4. Гантели 1кг	18. Гантели 1кг
5. Маты гимнастические	19. Маты гимнастические
6. Мяч набивной 1,2,3 кг	20. Мяч набивной 1,2,3 кг
7. Скакалки гимнастические	21. Скакалки гимнастические
8. Палка гимнастическая	22. Палка гимнастическая
9. Обруч гимнастический	23. Обруч гимнастический
10. Мягкие мячи	24. Мягкие мячи
11. Стойки, фишки,	25. Стойки, фишки,
12. Гимнастические стенки (большой спортивный зал,)	26. Магнитофон
13. Скамейка гимнастическая	27. Футбол мячи
14. Гимнастические коврики	28. Диски здоровья
	29. Аптечка медицинская

Список используемой литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.