

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ №26 с углубленным изучением отдельных предметов"

РАССМОТРЕНО

На заседании ПК
Руководитель ПК

 Поздеева Е.А.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 9
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Шайхутдинова Г.Н.

Приказ № 100
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка по спортивным танцам

«В мире танцев»

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 5 классов

Руководитель:
Поспелова Дарья Андреевна

Ижевск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель реализации программы: формирование творческих, физических и двигательных способностей обучающихся; формирование нравственно-этических качеств личности через обучение спортивным танцам.

Задачи:

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья и безопасного образа жизни;
- формирование личностных качеств: чувство ответственности, выносливости, целеустремленности, трудолюбия, артистичности.

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала;
- способствовать развитию способности к саморегуляции, саморазвитию, самоконтролю, сформировать умения строить отношения с окружающими;
- способствовать развитию музыкального слуха и чувства ритма.

Планируемые результаты обучения: в результате освоения дополнительной общеразвивающей программы слушатель должен приобрести/сформировать следующие знания, умения, навыки, личностные качества:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Предметные:

-формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;

- формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.

-представлять спортивные танцы как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формирование положительного отношения к предмету, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

- формирование выразительного исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

- выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).

- развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

- формирование умения общаться в танце с партнёром, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

Метапредметные:

-умения слушать музыку и исполнять композиции танцев своего класса мастерства ритмично и музыкально;

- умения и навыки общения в танце и в коллективе со сверстниками и взрослыми;

- умения анализировать причины успеха и неуспеха, давать оценку себе и другим, управлять своими эмоциями.

В процессе изучения музыкального искусства у выпускников начальной школы будет развиваться интеллектуальная и эмоциональная сферы, воспитываться художественный вкус, расширяться музыкальный и культурный кругозор. В ходе обучения искусству будет идти активный процесс становления социально-личностных отношений, проявления творческих инициатив в мире музыки, восприимчивости и способности к сопереживанию, развитие образного и ассоциативного мышления, творческой фантазии.

Категория обучающихся: программа предназначена для детей 5 классов.

Трудоёмкость обучения: нормативная трудоёмкость обучения по данной программе составляет 126 академических часов.

Форма обучения: очная

Календарный учебный график: формируется непосредственно при реализации дополнительной общеразвивающей программы «В мире танцев». Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3,5 часа.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 класс

№	Наименование разделов	Всего ак. час.	Теория	Практика	Промежут. и итог. контроль	Форма контроля
1.	«Введение в программу»	3	1,5	1,5	0	-
2.	«Учебно-тренировочная работа»	15	3	7,5	4,5	Пед.наблюдение
3.	«Репертуар»	101	6	74	21	-
4.	«Танцевально-творческая	5	0	0	5	Концерт, мероприятие

	деятельность»					
5.	«Аттестация, подведение итогов»	2	0	0	2	Пед.наблюдение, Зачёт
	ИТОГО:	126	10,5	83	32,5	

2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модулей	Всего ак.час.	В том числе			Форма контроля
			Теория	Практика	Промежут. и итоговый контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Раздел 1. «Введение в программу»	3	1,5	1,5	0	-
1.1	«Техника безопасного поведения, основы музыкальной грамоты и этикета»	0,5	0,5	-	-	-
1.2	«Культура здорового образа жизни»	2,5	1	1,5	-	-
2.	Раздел 2. «Учебно-тренировочная работа»	15	3	7,5	4,5	Пед.наблюдение
2.1	«Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро»	2,5	1	-	1,5	Пед.наблюдение
2.2	«Зал и танцы»	1	-	1	-	-
2.3	«Коллективно-порядковые и ритмические упражнения»	2,5	-	1	1,5	Пед.наблюдение
2.4	«Пластические упражнения»	3,5	-	2	1,5	Пед.наблюдение
2.5	«Специальные упражнения»	3,5	1	2,5	-	
2.6	«Основы музыкальных ритмов»	2	1	1	-	
3.	Раздел 3. «Репертуар»	101	6	74	21	Пед.наблюдение
3.1	«Фигурный вальс»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблюдение
3.2	«Медленный вальс»	10,5	0,5	8	2	Пед.набл

						дение
3.3	«Танго»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблю дение
3.4	«Ча-ча-ча»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблю дение
3.5	«Самба»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблю дение
3.6	«Джайв»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблю дение
3.7	«Квикстеп»	10,5	0,5	8	2	Пед.наблю дение
3.8	«Танцы для общего развития и ансамблевого исполнения»	15,5	0,5	10	5	Открытые занятия, концерты
3.9	«Техника исполнения фигур и индивидуальных конкурсных вариаций»	12	2	8	2	Соревнова ния
4.	«Танцевально- творческая деятельность»	5	0	0	5	Концерт, мероприя тие
4.1	«Участие в мероприятиях воспитательной системы»	5	-	-	5	Концерт, мероприя Тие
5.	Раздел 5. «Аттестация, подведение итога»	2	0	0	2	Пед.наблю дение
5.1	«Закрепление пройденного материала. Подведение итога»	2	-	-	2	Пед.наблю дение
	ИТОГО:	126	10,5	83	32,5	

2.3. СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «Введение» (3 ч.)

Тема 1.1 «Техника безопасного поведения, основы музыкальной грамоты и этикета» (0,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа.

Теоретическое занятие: Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Знакомство с музыкой и её ритмом.

Тема 1.2 «Культура здорового образа жизни» (2,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие.

Теоретическое занятие: Разговор о ЗОЖ. Что такое здоровый образ жизни. Основные принципы здорового образа жизни.

Практическое занятие: Сообщения на темы про здоровый образ жизни, видеофильмы.

РАЗДЕЛ 2. «Учебно-тренировочная работа» (15 ч.)

Тема 2.1 «Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро» (2,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: Разбор понятий «тихо-громко», «медленно-быстро».

Промежуточный контроль: Знакомство с музыкальным размером в сочетании с ритмичными хлопками.

Тема 2.2 «Зал и танцы» (1 ч.)

Наименование видов занятия: практическое занятие.

Практическое занятие: Правила ориентации в зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене, к центру, против линии танца.

Тема 2.3 «Коллективно-порядковые и ритмические упражнения» (2,5 ч.)

Наименование видов занятия: практическое занятие, промежуточный контроль.

Практическое занятие: Вход в зал танцевальным шагом.

Положение рук: - руки свободно опущены, руки на талии, руки на платье, руки за спину. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: - по линии,- по кругу и в круг,- по квадратам,- по диагоналям. Хлопки ладонями, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4 , акцентируя различные доли такта. Сочетание ритмических хлопков с различными видами шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса.

Промежуточный контроль: Учащиеся сдают упражнения под музыку.

Тема 2.4 «Пластические упражнения» (3,5 ч.)

Наименование видов занятия: практическое занятие, промежуточный контроль.

Практическое занятие:

- 1) Упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание рук, пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывками вверх, вниз, в стороны, вращение всей руки в различных плоскостях.
- 2) Упражнения для шеи: поворот головы в стороны, наклоны головы вперёд, назад, в стороны; смещение головы вперёд, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения.
- 3) Упражнения для плеч: поднимание и опускание, выдвижение вперёд и назад, вращательные движения.
- 4) Упражнения для корпуса: повороты в стороны, наклоны вперёд, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны; волнообразные движения в плечевом и тазобедренном поясе.
- 5) Упражнения для ног: смещение бёдер вперёд, в стороны при неподвижной верхней части корпуса.

Промежуточный контроль: Учащиеся сдают выученные пластические упражнения.

Тема 2.5 «Специальные упражнения» (3,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие.

Теоретическое занятие: Беседа о выносливости. Упражнения на выносливость.

Практическое занятие: Выполнение упражнений, отработка.

Тема 2.6 «Основы музыкальных ритмов» (2 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие.

Теоретическое занятие: Медленный вальс – Счёт 1,2,3. Счёт 1, 2, и 3. Счёт 1 и 2, 3.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс –

Счёт 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Самба – 1) Медленно и Медленно 2)

Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро,

Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро,

Медленно. Ча-ча-ча – Счёт 1,2,3, 4 и счёт 1 и 3 и 4 и 1. (Музыкальный размер 4/4).

Джайв – 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно,

Быстро, Быстро. (Музыкальный размер 4/4).

Практическое занятие: Отработка движений под музыку.

РАЗДЕЛ 3. «Репертуар» (101 ч.)

Тема 3.1 «Фигурный вальс» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.2 «Медленный вальс» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.3 «Танго» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.4 «Ча-ча-ча» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.5 «Самба» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.6 «Джайв» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.7 «Квикстен» (10,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: История танца.

Практическое занятие: Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танца. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска.

Промежуточный контроль: Соревнования между парами.

Тема 3.8 «Танцы для общего развития и ансамблевого исполнения» (15,5 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: Знакомство с танцами.

Практическое занятие: Разучивание и исполнение танцев.

Промежуточный контроль: Исполнение выученных танцев в рамках концерта.

Тема 3.9 «Техника исполнения фигур и индивидуальных конкурсных вариаций» (12 ч.)

Наименование видов занятия: беседа, практическое занятие, промежуточный контроль.

Теоретическое занятие: Знакомство с техникой исполнения фигур и индивидуальных конкурсных вариаций.

Практическое занятие: Разучивание и исполнение фигур и индивидуальных конкурсных вариаций.

Промежуточный контроль: исполнение фигур и индивидуальных конкурсных вариаций.

РАЗДЕЛ 4. «Танцевально-творческая деятельность» (5 ч.)

Тема 4.1 «Участие в мероприятиях воспитательной системы» (5 ч.)

Наименование видов занятия: промежуточный контроль.

Промежуточный контроль: Учащиеся принимают участие в концерте, мероприятии.

РАЗДЕЛ 5. «Аттестация, подведение итогов» (2 ч.)

5.1 «Подведение итогов» (2 ч.)

Наименование видов занятия: итоговый контроль.

Итоговый контроль: Учащиеся сдают выученные танцы.