

МУ «Отдел образования и по делам молодежи администрации
МО «Сернурский муниципальный район»
МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и
и принята на заседании ,
школьного методического объединения
учителей физической культуры
от 24.08 2017г.
Протокол № 1
Руководитель МО Чепакот (Чепаков Е.М.)

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Кукнурская средняя
общеобразовательная школа»
Медведева (Медведева Н.А.)
Приказ № 73/10
от 23.08 2017г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные танцы»
спортивно-оздоровительного направления
для обучающихся 5-6 классов**

Составила программу:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Чепакова Валентина Григорьевна

2017 г.

Рабочая программа «Спортивный танец» 5-6 класс

- Рабочая программа для 1-4 класса составлена на основе нормативных документов:
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373).
 - Примерная программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.
 - Программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой В. Н. "Ритмика и танец"

Пояснительная записка

Программа «Спортивный танец» рассчитана на детей школьного возраста, и направлена на: развитие слухового восприятия и координации движений;

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции. Программа обучения спортивному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Актуальность программы

Спортивный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку и включает в себя акробатические элементы. Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а также общей культуры детей.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

Цели программы:

- эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце;
- формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

Задачи программы:

- развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца;
- создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции;
- формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко);
- развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;

- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
 - формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
 - гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
 - формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
 - развитие у ребят стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Требования к уровню подготовки

В конце обучения учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться перед зрителями

должны знать:

- названия движений танца;
- особенности исполнения спортивно - акробатического танца;
- значение слов ритм, акцент, темп

уметь:

- грамотно исполнять движения спортивно-танцевальных постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца
- самостоятельно исполнять спортивно-акробатический танец;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, где осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С учащимися проводятся беседы - диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить.

Ожидаемые результаты реализации программы

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в спортзале, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия изученных элементов.

Учащийся будет уметь:

- самостоятельно исполнять изученные комбинации;

- ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;

Предполагается развить:

- эстетический вкус;
- образное мышление;

Предполагается воспитать:

- трудолюбие и выносливость;
- стремление к повышению общего культурного уровня.

Содержание программы

1. Знакомство.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- постановка корпуса, основные позиции ног, подготовительные позиции рук.

2. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- упражнения для разогрева мышц стопы;
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа).

3. Партерная гимнастика.

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

4. Элементы акробатики.

- подъем на полупальцы из положения сидя на коленях;
- упражнение «Мостик» с подъемом в исходное положение (стоя на полной стопе);
- перекидывание ног из мостика с опорой на руки;
- упражнение «Свечка» (удерживание вытянутых ног);
- кульбиты (кувырок вперед и назад с удерживанием прямой спины);
- колесо (перевороты корпуса из положения стоя, с правой и левой руки);
- стойка на двух руках с удерживанием равновесия;
- переворот корпуса из положения сидя с опорой на руки.

5. Танцевальные движения.

Базовые:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног;

Сложные: разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших). Движения последовательно усложняются. Оно должно быть ярким и образным, легко припоминаться, вызывать у воспитанников соответствующие ассоциации.

6. Танцевальные композиции.

Критерии оценивания работы учащихся

При преподавании курса предполагается безотметочная система оценивания уровня подготовки учащихся.

Учебно -методическое и техническое обеспечение занятий:

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

-наличие просторного зала для занятий;

-музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),

-аудиозаписи, CD записи;

-специальная форма и обувь для занятий:

для девочки: футболка, юбка, белые носочки, чешки;

для мальчика: белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;

Учебно-тематическое планирование для 5 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Упражнения на согласование движений с музыкой, разучивание позиций рук, ног.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения. Разучивание высокого, широкого, острого, мягкого шагов, комбинации из трёх шагов.	2
5-8	Разучивание основных спортивных акробатических движений.	4
9	Спортивная акробатическая композиция. Выступление.	1
10	Разминка. Разучивание танцевальных элементов, шагов (приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки).	1
11-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3
14-17	Танец «Воздушный экипаж». Построение композиции.	4
18	Общеразвивающие упражнения.	1
19	Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов.	1
20	Упражнения на развитие координации.	1
21-25	Танец «Спортивная страна». Разучивание движений.	5
26	Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов.	1
27-28	Упражнения на улучшение гибкости.	2
29-32	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции.	4
33	Танец «Фигурный вальс».	1
34	Индивидуальное творчество.	1

Учебно-тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при	1

	выполнении упражнений, разучивании танцев.	
2	Разминка. Акробатические элементы.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения с предметом. Разучивание высокого, широкого, острого, мягкого шагов, комбинации из трёх шагов.	2
5-8	Разучивание основных спортивных акробатических движений.	4
9	Спортивная акробатическая композиция. Выступление.	1
10	Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов.	1
11-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3
14-19	Танец «Вперед, Россия». Построение композиции.	6
20	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации.	1
21-25	Разминка. Спортивный танец с предметами . Разучивание движений.	5
26	Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов.	1
27-28	Упражнения на улучшение гибкости.	2
29-32	Танец «Фигурный вальс». Вальсовый квадрат. Танцевальные комбинации из изученных шагов. Постановка композиции.	4
33	Танец «Фигурный вальс». Вальсовый квадрат. Танцевальные комбинации из изученных шагов.	1
34	Индивидуальное творчество.	1

Список учебной и методической литературы

1. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
3. Детский фитнес. М., 2006.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Матвеев А.П. Физическая культура: 5,6-7 класс. Учебник. ФГОС, Просвещение,2010.
- 8.Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.