

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ З.А. КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
(ГБОУ СОШ № 3 НОВОКУЙБЫШЕВСКА)

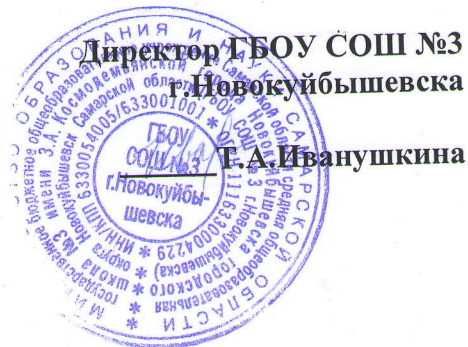
Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных
классов протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 1
от «04» сентября 2018г.

Утверждено
Приказ № 158
от «04» сентября 2018г.

Руководитель МО
Л.А. Мельникова

Руководитель МС
Т.В. Амосова



Образовательная программа
внеурочной деятельности
«Танцевальная мозаика»

Направление: художественно-хореографическое

Возраст: 8 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 34 часа

Составитель программы:

Учитель начальных классов

Хмелевская Алёна Сергеевна

г. Новокуйбышевск
2018 год

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

3. Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- * правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- * художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

- * научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- * переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- * отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- * менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;

- * закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

4. Содержание программы по годам обучения

1 КЛАСС (первый год обучения)

1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

2 КЛАСС (второй год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

3 КЛАСС (третий год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

4 КЛАСС (четвертый год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

5. Тематическое планирование

1 КЛАСС

Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

Основные движения, понятия.

Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).

Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.

Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.

Упражнения на подвижность шейного отдела.

Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.

Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь».

Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.

Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.

I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.

I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.

Позиции в паре. Основные правила.

Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.

Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки.
Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки.
Основные движения танца «Полька». Четвертая фигура польки. Ориентирование на танцевальной площадке.

Основные движения танца «Полька». Пятая фигура польки. Упражнения на гибкость коленных суставов.

Партерная гимнастика.

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

Музыкально-ритмические игры.

Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.

Повторение марша «Маша и Медведь» и танца «Полька».

Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.

Итоговый урок.

2 КЛАСС

Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

Основные движения, понятия.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.

Движения на развитие координации. Бег и подскоки.

Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития эластичности мышц.

Упражнения на подвижность шейного отдела.

Перестроение для танцев. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.

Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.

I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.

Позиции в паре. Основные правила.

Партерная гимнастика.

Упражнения на развитие актерских способностей.

Рисунок танца. Элементы танца «Фиксики».

Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.

Отработка и закрепление танца.

Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 1 и 2). Упражнения для укрепления мышц позвоночника.

Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 3 и 4). Упражнения для укрепления мышц позвоночника.

Танец «Фигурная полька». Повторение изученного материала

Ориентирование на танцевальной площадке.

Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладшки».

Изучение правил исполнения *demiplié*, *grandplié*.

Изучение правил исполнения *battement tendu*, *demi rond de jamb*.

Изучение правил исполнения *rond de jamb*, *port de bras*.

Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.

Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.
Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Охранник музея».
Повторение детских танцев «Фиксики», «Фигурная полька».

3 КЛАСС

Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.
Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

Элементы асимметричной гимнастики.

Разучивание разминки на середине зала.

Упражнения на развитие координации.

Перестроение для танцев. Рисунок танца.

Позиции рук. Основные правила.

Позиции ног. Основные правила.

Позиции в паре. Основные правила.

Прослушивание и разбор музыкальных произведений.

Партерная гимнастика.

Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.

Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.

Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.

Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.

Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения.

Танец «По полю». Разучивание комбинаций в русском народном характере.

Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках.

Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.

Танцевальная композиция «Улетай туча». Разучивание танцевальных элементов.

Рисунок танца «Улетай туча».

Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры.

Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.

Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и II portdebras.

Повторение правил исполнения demiplie, grandplie.

Повторение правил исполнения battement tendu, battement tendu jete, grand battement jete, rondde jamb.

Просмотр видеозаписи танцев разных народов.

Многообразность и необычность движений разных народов.

4 КЛАСС

Вводный урок. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба.
Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

Общеразвивающие упражнения. Повторение правил исполнения demiplie, grandplie, battement tendu, demirondde jamb.

Музыкально-ритмические игры.

Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.

I, II, III позиции и подготовительное положение рук. Основные правила исполнения.
 I, II, III, V, VI позиции ног. Основные правила исполнения.
 Общеразвивающие упражнения. Работа над гибкостью позвоночника.
 Повороты по точкам зала (1-8). Вращение по диагонали.
 Партерная гимнастика.
 Работа над высотой прыжка (трамплинные прыжки).
 Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
 Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.
 Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
 Акробатические элементы: колесо, шпагат, мостик, стойка на руках.
 Работа над постановкой корпуса.
 Упражнения на подвижность голеностопного сустава.
 Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
 Упражнения на развитие высоты прыжка (passotte, paseshape, трамплинные прыжки).
 Упражнения на развитие эластичности ахил.
 Партерная гимнастика.
 Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстон», «Твист», «Голубец».
 Изучение правил исполнения rondo de jambi a terre en dedan, en dehors.
 Правила исполнения II и III port de bras.
 Упражнения на развитие координации. Импровизация под музыку с отражением ее характера.
 Прослушивание народных музыкальных композиций. Просмотр видеозаписи танцев России.
 Движения по линии танца. Перестроения для танцев.
 Традиции русского народа в своеобразии движений.
 Танцевальные элементы в русском народном характере.
 Соединение танцевальных элементов в композицию «Валенки».
 Рисунок русской народной танцевальной зарисовки «Валенки».

6. Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения

движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

7. Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

1. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

2. чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
3. уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
4. отмечать в движении сильную долю такта;
5. уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
6. отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
7. иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
8. выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
9. иметь навыки актёрской выразительности;
10. распознать характер танцевальной музыки;
11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
12. исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
13. уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
14. различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
15. уметь анализировать музыку разученных танцев;
16. слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

- Основные танцевальные определения и понятия:

1. знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
 2. усвоить правила постановки корпуса;
 3. уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
 4. знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
 5. знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): коврылочка, моталочка, молоточек, маятник;
 6. освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
 7. иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
 8. знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
 9. знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

- Танец:

1. понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стакато – легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся

должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой(демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям(порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.

- Творческая деятельность:
 1. раскрытие творческих способностей;
 2. развитие организованности и самостоятельности;
 3. иметь представления о народных танцах.