Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Нижние Серги

Программа курса
«Ритмика и танец»
для слабовидящих обучающихся

2019г.

Подписано цифровой подписью: Мартянова Елена
Борисовна
DN: cn=Мартянова Елена Борисовна, o=МКОУ СОШ №1 г.
Нижние Серги, ou=Директор, email=163101@mail.ru, c=RU
Дата: 2021.03.22 12:50:59 +05'00'

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» составлена для слабовидящего обучающегося и рассчитана на 3 года.

Цель программы – адаптация обучающегося в пространстве, развитие их художественно-эстетического вкуса.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

Программа направлена на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так как позволяет выстроить каждому участнику внеурочной деятельности индивидуальную траекторию развития, основанную на разнообразных видах активной деятельности.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением.

Занятия по ритмике имеют преемственность и тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость, приобретение социальных знаний в развитии творческого воображения школьников, формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Программа по ритмике состоит трех разделов: упражнения на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения с использованием оборудования; танцевальные упражнения. В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Данная программа разработана на 3 года. Продолжительность занятия -40 минут, 1 час в неделю, 34час - в год. Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит

постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА Личностные результаты:

- приобретение учащимся представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнять определённые танцевальные движения,
- освоение сведений о танцах разных народов и различных эпох и приобретение позитивного отношения школьника к традициям другого народа;
- овладение навыками двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширение рамок культурного и исторического образования детей;
- приобретение опыта публичного выступления;
- умение выражать свои эмоции средствами хореографического искусства;
- умение самостоятельно разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце;
- приобретение знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- организованно строиться (быстро, точно);
- развитие ценностного отношения к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие и укрепление мышечного аппарата.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Предмет “Ритмика и танцы” включает разминку, общеразвивающие упражнения и танцы

разных народов.

В течение все курса обучающийся знакомится со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов.

Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача упражнений разминки – развить координацию, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеукрепляющие движения на занятиях развивают координацию, выполняются элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: “линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”.

Задачей общеукрепляющих упражнений является приобретение навыков через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Танцы разных народов позволяют расширять кругозор о культуре, традициях, костюмах, истории и характере различных народов.

Программа содержит 5 разделов для трех лет обучения. Содержание разделов программы определяет виды деятельности обучающихся **Разминка 6ч.**

Понятие разминки. Виды упражнений на различные группы мышц. Комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса.

Формы проведения занятий:

Беседа, практикум.

Общеразвивающие упражнения 6ч.

Изучение простейших элементов танцевальной практики.

Усложнённые варианты и комбинаций из простых изученных элементов путем комбинирования их между собой.

Формы проведения занятий:

Беседа, индивидуальный практикум (импровизация), работа в парах.

Бальные и современные танцы 6ч.

Знакомство с бальными и современными танцами. Виды танцев. «Самба», «Ча-ча- ча», «Хип-хоп», «Модерн» и т.д.

Формы проведения занятий:

Беседа, просмотр видеоматериала, практикум.

Народное творчество 8ч.

Знакомство с историей и творчеством разных народов и культур.

Русский танец, татарский танец, болгарский танец, украинский танец и др.

Формы проведения занятий:

Беседа, просмотр видеоматериала, постановка этюдного материала, практикум.

Групповое и индивидуальное творчество 8ч

Творческие и танцевальные проекты, представление проектов.

Формы проведения занятий:

Беседа, практикум, защита проектов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Основные виды деятельности
Разминка	6		6	Предварительный разогрев мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.
Общеразвивающие упражнения	6		6	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
Бальные танцы латиноамериканская программа	6	1	5	Танец «Самба» Танец «Ча-ча-ча» Основные движения по одному и в парах.
Пляс и его особенности. Русский танец.	8	1	7	Основные движения русского народного танца, положения рук, положения ног, основные движения и ходы.
Групповое и индивидуальное творчество.	8	1	7	Мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня). Индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном характере и стиле на усмотрение учителя).
Итого	34	3	31	

6 класс

Тема	Всего	Теория	Практика	Основные виды деятельности
------	-------	--------	----------	----------------------------

занятия				
Разминка	5		5	Предварительный разогрев мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.
Общеразвивающие упражнения	5		5	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
Современные танцевальные направления	9	1	8	Знакомство с современными танцевальными направлениями. Изучение одного из направлений на усмотрение учащихся и педагога (модерн, хип-хоп, брейк, стрит и т. д.).
Пляс и его особенности. Танцевальная культура Татарского народа.	7	1	6	Танцевальная культура татарского народа. Общие положения рук и позиции ног в татарском танце, основные движения и ходы.
Групповое и индивидуальное творчество.	8	1	7	Мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня). Индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном характере и стиле на усмотрение учителя).
Итого	34	3	31	

Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Основные виды деятельности
Разминка	5		5	Предварительный разогрев мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.
Современные танцевальные направления	9	1	8	Изучение нескольких направлений на усмотрение учащихся и педагога (модерн, хип-хоп, брейк, стрип и т. д.)
Народное творчество Болгарии	4	1	3	Знакомство с народным творчеством Болгарии. Танцевальный болгарский этюд «Рука в руке».
Пляс и его особенности. Танцевальная культура украинского народа.	8	1	7	Знакомство с особенностями украинского народа. Разучиваем украин. этюд «Трапатянка».
Групповое и индивидуальное творчество.	8		8	Мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня). Индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном характере и стиле на усмотрение учителя).
Итого	34	3	31	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание курса 5 класс

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;

- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

2. Танец «Ча-ча-ча»

- основной шаг по одному, в парах;
- Нью-Йорк по одному, в парах;
- Алемана;
- Три ча-ча-ча по одному, в паре;
- обоюдный поворот;
- правый волчок по одному, в паре;
- раскрытие;
- веер.

5. Пляс и его особенности. Русский танец Положения рук:

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы из одного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса.

Наиболее простые положения рук:

- руки свободно опущены вдоль корпуса;
- согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии;
- раскрыты в стороны чуть ниже II позиции или подняты вверх;
- скрещены на груди, но не прикасаются к корпусу.

Положения ног:

При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

Основные движения:

- переменный ход вперед;
- переменный ход назад;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- припадание;
- моталочка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- веревочка;
- веревочка с шагом на каблук;
- ковырялочка;
- дробный ход.

Свободные композиции русской пляски.

6. Групповое и индивидуальное творчество

- мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня);
- индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном характере и стиле на усмотрение учителя).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Содержание курса 6 класс

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Современные танцевальные направления

Знакомство с современными танцевальными направлениями. Изучение одного из направлений на усмотрение учащихся и педагога (модерн, хип-хоп, брейк, стрит и т. д.).

4. Танцевальная культура татарского народа. Общие положения рук и позиции ног в татарском танце, основные движения и ходы

Положения рук:

Девушки:

- придерживают край фартука;
 - опускают руки вниз, ладони слегка отогнуты в стороны;
 - одной рукой придерживают край головного платка, вторая рука на талии;
 - одной рукой придерживают край фартука, другой - край платка, как бы закрываясь им;
 - держатся двумя руками за кончики головного платка на уровне висков.
- Во всех положениях одна рука может находиться на талии.

Юноши:

- держат руки на талии;
- закладывают обе руки за спину;
- разводят руки в стороны, ладони слегка отогнуты («смотрят» в стороны);
- двумя руками как бы придерживают сзади тюбетейку;
- скрещивают руки на уровне груди, локти приподняты.

В движениях рук в танце у юношей также активно используется платок, который может быть перекинут через плечо, зажат в вытянутой вперед руке и т. д.

Позиции ног:

В татарском танце применяются I, III, V и VI свободные позиции ног.

Основные движения

- первый ход;
- основной ход;
- большой шаг;
- обратное «чалыштыру»;
- забивание гвозде

Основные движения:

- первый ход;
- основной ход;
- большой шаг;
- обратное «чалыштыру»;
- забивание гвоздей;
- пятка-носок;
- цепочка;

- елочка;
- эпипе;
- уголок;
- па де баск на носок;
- перебор.

Танцевальные этюды, свободные композиции.

5. Групповое и индивидуальное творчество

- мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня);
- индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Содержание курса 7 класс

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Современные танцевальные направления

3.

Изучение нескольких направлений на усмотрение учащихся и педагога (модерн, хип-хоп, брейк, стрип и т. д.)

4. Народное творчество Болгарии.

Знакомство с народным творчеством Болгарии:

- изучение обычаев и традиций.
- изучение характерных особенностей костюма и быта людей.
- танцевальный болгарский этюд «Рука в руке».

5. Пляс и его особенности. Танцевальная культура украинского народа. На примере этюда «Трапатянка»

В украинском танце применяются I, III, V и VI свободные позиции ног.

Основные движения:

- основной ход с каблучка;
- ключ «подбивка»;
- маленький «голубец» в продвижении;
- «упадание» на левую и правую ногу;
- шаг -«корзинка», в ногах;
- «ковырялочка» в повороте ;
- «боковой ход»;
- заворот, руки в положении «вензель»;
- шаг «припадания» с мелким бегом;
- положение рук на плечах;
- отскок по б поз.;
- ход по кругу с разворотом корпуса;

Танцевальный этюд «Трапатянка».

6. Групповое и индивидуальное творчество

- мастер-клип на песню (групповое творчество, обыгрывается любая песня);
- индивидуальные схемы (самостоятельно сочинить схему в определенном характере и стиле на усмотрение учителя).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Материально-техническое обеспечение кабинета

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD- караоке
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- степы, резина, мячи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Мартьянова Елена Борисовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022