

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных
предметов»
города Губкина Белгородской области

РАССМОТРЕНО **СОГЛАСОВАНО**
на педагогическом Заместитель директора
совете МАОУ «СОШ №1 с УИОП»
Протокол от «31» Цыпкина Н.А..
августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 1 с
УИОП»
О.В. Арнаутова
Приказ от «31» августа 2023 г. №
435

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
студии спортивного танца
«РИТМ»**

(внеурочная деятельность)

34 часа

2 класс

Составитель:
Кривохижа Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Планируемые результаты освоения студии спортивного танца «Ритм» внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления)

Рабочая программа по внеурочной деятельности студии спортивного танца «Ритм» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы В.И. Максаковой «Организация воспитания младших школьников», Москва, 2003 – 253 с.

Цели курса: создать условия для приобретения учащимися теоретических знаний и практических навыков в области современного танца; развития творческой личности.

В соответствии с целью поставлены **задачи реализации программы:**

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;
- формировать навыки пластического движения, пробудить образное мышление;
- формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

В результате освоения программы у выпускников **будут сформированы** следующие **универсальные учебные действия:**

Личностными результатами изучения курса студии спортивного танца «Ритм» являются:

- овладение начальными навыками адаптации в мире танца;
- развитие самостоятельности и осознания личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях.

Метапредметными результатами изучения курс студии спортивного танца «Ритм» являются:

познавательные:

- составление простых планов с помощью учителя;
- понимание цели своих действий;
- проявление познавательной и творческой инициативы;
- оценка правильности выполнения действий;
- адекватное восприятие предложений товарищей, учителей, родителей;

коммуникативные:

- составление текстов в устной и письменной формах;
- умение слушать собеседника и вести диалог;
- умение признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса студии спортивного танца «Ритм» являются:

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал.

Раздел 2. Содержание программы студии спортивного танца «Ритм»

Данная программа состоит из 3 разделов:

1. Музыкальное движение
2. Современные танцевальные направления
3. Физическая подготовка

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение

- Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Практическая работа:

- Выполнение упражнения «Ассоциации» - направленного на развитие эмоционального восприятия музыки
- Выполнение упражнения «Пантомима» - направленного на умение слушать, слышать, воспринимать
- Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально- ритмическое воспитание

Понятия «темп» и «ритм».

Танцевальный шаг.

Практическая работа:

- Выполнение упражнения «Аплодисменты» - направленного на развитие чувства ритма.
- Импровизация танцевальных композиций.
- Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции.
- Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя.
- Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю.
- Бег с замедлением и ускорением.
 - Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой.
- Переступание из стороны в сторону.
- Притоп с хлопками в ладоши.

- Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.
- Подскоки.
- Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности

- Приемы музыкально-двигательной выразительности:
пружинные движения,
маховые движения,
плавные движения,
движения эмоционально-динамического характера.

Практическая работа:

- Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях.

Освоение пружинных движений:

- Приседания.
- Полуприседания.
- Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.
- Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.
- Выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание).
- Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.
- Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

Освоение маховых движений:

- Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

Освоение плавных движений:

- Выполнение упражнения “Тугая резинка” (плавное полуприседание).
- Выполнение упражнения “Морская волна” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Основные движения эмоционально-динамического характера:

- Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимающая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.
- Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.
Задача - учить изменять характер бега.
- Выполнение упражнения “Ускоряй и замедляй”.
- Выполнение упражнения “То бегом, то шагом”.
- Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°.
- Вращения по диагонали.

Раздел № 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B

- Характеристика направления R'n'B.

Практическая работа:

- Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса.
- Волнообразные движения.
- Вращения и повороты.
- Танцевальные комбинации движений этого стиля.
- Элементы джазовых движений.

Тема 2.2. Hip-hop

- Характеристика направления Hip-hop.

Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды»
- Изолированные движения отдельными частями тела
- Волнообразные движения
- Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop

- Характеристика направления Girl Hip-hop.

Практическая работа:

- Подпрыгивания
- Скольжения, «слайды».
- Изолированные движения отдельными частями тела.
- Волнообразные движения.
- Элементы восточных танцев.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance

- Характеристика направления Street-dance.

Практическая работа:

- Соединения базовых элементов Crip Walk или C-Walk, Electric boogie, The Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Раздел № 3. Современные танцевальные направления

Тема 3.1. Разминка

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад.
- Упражнения для кистей и пальцев рук:
сгибание кистей вниз, вверх;
круговые движения;
движение рук из стороны в сторону.
- Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
- Акцентированная ходьба с движением рук.
- Бег.
- Махи ногой в сторону, вперед, назад.
- Приседания.

- Упражнения на координацию.
- Круговые движения руками.

. Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук

Практическая работа:

- Отжимание.
- Плечевой пресс.
- Боковой подъем рук.
- Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
- Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц

Практическая работа:

- Приседание «плие».
- Приседания на одной ноге.
- Сгибание ног лежа.
- Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
- Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки

Практическая работа:

- Вдавливание поясницы.
- Наклоны «квадратик».
- Полный наклон.
- Перекаты.
- Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
- Упражнение «Кошечка».
- Группировка.
- Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика

- Как мы дышим?
- Общие правила выполнения дыхательных упражнений.
- Как дышать – через рот или нос? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практическая работа:

- Звуко – двигательные дыхательные упражнения.
- Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох.
- Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг

Практическая работа:

Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

- Растягивания в шпагат.
- Прогибы.
- «Бабочка».
- «Лотос».
- «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление

Практическая работа:

- Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.
- Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: концерты, конкурсы. Также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) районного и городского уровней.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Список использованной литературы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с. [электронный ресурс]
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ 2001. – 154 с.[электронный ресурс]
3. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов.- М.: АО Талерия», 1999г.
4. Слуцкая С.Л. « Танцевальная мозайка» 2006.
5. Овчинникова Т.Н. «Сборник программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ»