

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«В мире танца»
(1 «В», «Г», «Д», «Е» классы – 33 часа)

Педагог дополнительного образования:
Логинова Марина Васильевна

г. Калининград

2023

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально-динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества - главный результат к которому следует стремиться и достигать его.

Программа состоит из 8 разделов – 33 часа

1. Ритмика (теоретические сведения) – в течение занятия
2. Специальные ритмические упражнения – 3 ч.
3. Упражнения на связь движения с музыкой – 4 ч.
4. Упражнения ритмической гимнастики – 2 ч.
5. Подготовительные упражнения к танцам – 8 ч.
6. Элементы танца – 6 ч.
7. Танцы – 8 ч.
8. Музыкально - ритмические игры – 2 ч.

Ритмика. Теоретические сведения

Осознание ритмической деятельности и её роли в жизни человека, понимание значения для собственного развития. Дифференцирование и называние видов и форм музыкально-ритмической деятельности, рассказ о содержании движений. Понимание связи движения с заданным ритмом, характером музыки. Понимание роли занятий ритмической деятельностью для развития музыкального слуха, развития ориентировочных умений.

Специальные ритмические упражнения

Учимся реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм». Осваиваем выполнение движений в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения. Первый подход к ритмическому исполнению. Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).

Упражнения на связь движений с музыкой

Согласование характера, темпа, направления движений в соответствии с видом упражнений. Понимание характера, ритма музыки, песни и умение двигаться под музыку. Выполнение хлопков в такт музыки, новых видов ходьбы, бега и других движений, как средств выражения простейших музыкально-двигательных образов. Выполнение амплитуды движений в соответствии с видом упражнения.

Упражнения ритмической гимнастики

Выполнение ритмических гимнастических движений без предмета, с предметом, на счет, с хлопками. Правильный захват предмета для выполнения определённого упражнения ритмической гимнастики. Стремление к выразительности и красоте движения. Использование своих двигательных возможностей при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

Подготовительные упражнения к танцам

Позиции рук и ног. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, а также их комбинации в различных музыкальных и танцевальных стилях и направлениях, с продвижением и без. Движения рук, корпуса и головы в различных комбинациях, темпе

и направлении. Разучивание основных упражнений для рук и ног в форме танцевальной зарядки. Развитие координации двигательных действий. Пластичная гимнастика. Развитие ориентирования в танцевальном пространстве.

Элементы танца

Элементы танца относятся к атрибутам и характеристикам движения. Некоторые из этих атрибутов известны, как динамика, направление, скорость, ритм, энергия, пространство и т.д. Разучиваются и совершенствуются танцевальные движения и связки, соединяющие в себе несколько простых, элементарных. Отрабатывается точность движения, музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития в движении. Знакомство с рисунком танца. Осваивается работа в паре.

Танцы

Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций в современном, народном, бальном и классическом стилях. Красивые, изящные движения, эмоциональное исполнение. Основные танцевальные правила. Преодоление сценического волнения.

Музыкально-ритмические и речевые игры

Умение выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку, этюды для развития выразительности движения, развитие артистизма, танцевальные импровизации; задания по развитию ритмо - пластики.

Основная форма образовательной работы с детьми: групповые танцевально-тренировочные занятия.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- восприятие «образа Я» как субъекта музыкально-двигательной, танцевальной деятельности
- эстетические и смысловые ориентации, направленные на развитие потребности в двигательном и творческом самовыражении
- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений, саморегуляции, как способности к выполнению движений, двигательных действий
- развитие мотивации к преодолению трудностей
- умение принимать и сохранять учебную задачу
- потребность в двигательной активности и самореализации
- развитие пространственного мышления, совершенствование навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения ритмических движений
- умение различать способ и результат деятельности при выполнении танцевальных движений
- алгоритмизация практических действий при выполнении танцевальных движений.

Метапредметные результаты:

- установление связи между целью занятий ритмической деятельностью, мотивом и результатом выполнения ритмического упражнения;

- приобщение к достижениям национальной, российской и мировой танцевальной культуры и традициям;
- планирование и умение придерживаться заданной последовательности движений, действий;
- аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций
- установка на здоровьесберегающее поведение, ориентация на выполнение правил здорового и безопасного образа жизни
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на занятиях ритмической гимнастикой
- умение взаимодействовать с социальным окружением при овладении элементами танцев, танцами
- развитие умения выявлять выраженные в музыке настроения и чувства и передавать свои чувства и эмоции с помощью ритмических движений и элементов танцев, двигательного самовыражения.

Предметные результаты:

- умение чувствовать все части тела, знать их название (например: щиколотка, крестец, лопатки и т. д.)
- владение своим вниманием
- умение держать правильную осанку (прямая спина, опущенные плечи, подтянутый крестец)
- умение ориентироваться в заданном пространстве; чётко понимать направления: вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз, по диагонали, горизонтально, вертикально, а также параллельно и перпендикулярно
- умение двигаться в такт музыке, слышать музыкальный размер
- умение управлять своим телом, координировать движения всех частей тела
- умение владеть комплексом упражнений для развития гибкости и силы
- умение владеть простейшими элементами танца (шаги, прыжки, подскоки, хлопки, приседания, наклоны, сопровождая их простыми движениями рук и головы); уметь соединять простые элементы в более сложные
- знание и понимание, что такое рисунок танца
- создание простых образов в танце (радость, грусть, злость, мечтательность, доброжелательность и пр.)
- желание находить общий язык со сверстниками; научиться работать в паре, в команде
- знание основных танцевальных направлений: народный, классический, современный и бальный танец.

На первом этапе занятий имеет важнейшее значение воспитание ловкости и быстроты движений, укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости: расширяется и обогащается двигательный опыт детей.

На втором этапе увеличивается объем упражнений, направленных на развитие быстроты двигательных реакций, увеличение темпа движений, а также увеличивается объем упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

3. Тематическое планирование

(1 классы – 33 часа)

№ п/п	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Ритмика (теоретические сведения) – в течение занятия			
Специальные ритмические упражнения – 3 ч.			
1.	Первый подход к ритмическому исполнению	http://www.horeograf.com . http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html . (методические и дидактические разработки по хореографии) http://sov-dance.ru/ (Национальная Академия Современной хореографии)	
2.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе		
3.	Удары ног и хлопки на каждый счет и через счет		
Упражнения на связь движения с музыкой – 4 ч.			
4.	Хлопки в такт музыки		
5.	Акцентированная ходьба		
6.	Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта		
7.	Общеразвивающие упражнения под музыку		
Упражнения ритмической гимнастики – 2 ч.			
8.	Ритмические гимнастические движения без предмета под счет, музыку		
9.	Ритмические гимнастические движения с предметом		
Подготовительные упражнения к танцам – 8 ч.			
10.	Позиции рук и ног		
11.	Постановка корпуса. Повороты и наклоны		
12.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук и ног		
13.	Пластичная гимнастика		
14.	Упражнения на координацию двигательных действий		
15.	Упражнения на ориентацию в танцевальном пространстве (упражнения на пространственное мышление, на заполнение пространства)		
16.	Основные танцевальные шаги		
17.	Различные прыжки, подскоки, бег		
Элементы танца – 6 ч.			
18.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры		
19.	Движение в паре		
20.	Рисунок танца		
21.	Синхронность в паре, группе		
22.	Ритм и темп		
23.	Динамика и энергия движения		
Танцы – 8 ч.			
24.	Основные танцевальные правила		
25.	Детский эстрадный танец «Солнышко»		
26.	Танец – игра «Помогатор»		
27.	Народный танец «Каблучок»		
28.	Историко – бытовой танец «Полька»		
29.	Спортивный танец «Мячики»		
30.	Современный танец «Стирка»		
31.	Бальный танец «О-ла-ла»		
Музыкально – ритмические игры 2 ч.			
32.	Игра на развитие пластики и координации «Танцевальный крокодил», «Водяной»		

33.	Игра на развитие артистизма «Палочка – превращалочка»	
-----	---	--

