

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
от 25.08.2019 №12-Ш-20-13-545/9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название образовательной области)

Хореография

(предмет)

Смирнова Ольга Васильевна

(Ф.И.О. учителя - разработчика)

6 «А», «Б» классы

(классы)

2019-2020 учебный год

Сургут, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по хореографии 6 класса составлена на основе: Федерального Закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2010 г. № 1897», Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20, на основе Программы «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» Автор Е.И. Мошкова, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, М., издательство «Просвещение», 1997 г. и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, фундаментальному ядру содержания общего образования.

Специфика предмета «Хореография» состоит в том, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Цель: обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

Задачи:

1. организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
2. обучение основам хореографического искусства.
3. развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
4. развитие коммуникативных качеств обучающихся;
5. воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- ознакомление детей с историей возникновения и развития

хореографического искусства;
- развитие воображения, фантазии, творчества, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Общая характеристика учебного предмета

В процессе общеучебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Следовательно, занятия ритмикой – хореографией решает задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

В программу по ритмике-хореографии введены элементы детского игрового стейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому уроку ритмики - хореографии предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Урок по ритмике-хореографии должны проходить с учетом следующих требований:

1. Первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока.
2. Второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании

ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться.

3. Последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр - строится с введением танцевальных движений.

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Организационным разделом основной образовательной программы основного общего образования определен учебный план (примерный учебный план ООО вариант 2), обязательной частью которого предусмотрено изучение хореографии в 6 классе в объёме 35 часов (1ч. в неделю).

Наименование учебного предмета	Хореография
Физическая культура	Выполнение упражнений из курса физическая культура для укрепления пресса, для укрепления мышц спины, ног, рук, растяжка и т.д.
Музыка	Знание основ музыки, умение ее считать, слышать ритм и настроение
Математика	Умение выстроить круг, линию, колонны, градус поднимания ноги и руки, диагональ, угол поворота, повороты по точкам плана класса на 25%, 90%, 180%,360% и т.д.
Физика	Ученик на уроке хореографии знакомится с такими понятиями, как “центр тяжести”, “ось поворота”, “сила тяжести”, “импульс движения”, “действие и противодействие” и т.д.

Наименование учебного предмета	Хореография
Изобразительное искусство	Основы композиции танца. Сочетание цветов в танцевальных комбинациях, костюмах. История костюма разных народов.
История	История возникновения хореографического искусства. История танцев народов мира.
География	Знание танцевальной культуры народов мира и России. Особенности исполнения танцев

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

На уроках хореографии учащиеся учатся осмысленному пониманию классической и современной хореографии и музыки, танце развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор, повышается творческая активность и фантазия школьников, занятия танцем побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга;
- осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета:

КИНЕЗОТЕРАПИЯ (в переводе с греческого кинезис) означает движение, т.е. лечение различными видами движений, в том числе и хореографией. Распространенной патологией у детей является нарушение осанки, поэтому применение метода кинезотерапии при этой патологии особенно важно. Осанка у детей может изменяться в процессе целенаправленного развития недоразвитых или ослабленных мышц. Коррекция нарушенной осанки методом хореографии основана на таких упражнениях, при выполнении которых на группах мышц с нарушенной функцией (сниженным тонусом, вялой, ослабленной) подается дополнительная физическая нагрузка. Формирование осанки начинается с

исправления положения тела, исходя из естественных возможностей человека.

Кинезотерапия хореографией эффективна, экономична, а так же лояльна по отношению к ребенку в сравнении с другими методами лечения. Можно лечить искривление позвоночника на больничной койке, а можно в танце, когда ребенок и не догадывается, что при занятии любимым делом он проходит курс восстановительного лечения.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ и музыка благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки ритмики – хореографии в школе, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Контрольные уроки проводятся по четвертям по билетам (практика) и в конце каждого года обучения тестирование с использованием ИКТ (теория).

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по хореографическому воспитанию являются:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программ музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по хореографическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Хореография» являются следующие умения:

- представлять и уметь исполнять движения классического, народного и бального танца;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних высших педагогических учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2002.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: издательство «Рольф», 2003.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/д: издательство «Феникс», 2003.
4. Буртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
5. Смит Л. Начальный курс хореографии: Перевод с английского Опрышко Е. М., ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
6. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца, 7-е издание, стер. – СПб: издательство «Лань», 2002.
8. Современный балльный танец. Под редакцией Стриганова В.М., Уральской В.И., М.: издательство «Просвещение», 2000.
Зеркальный класс со станками. Музыкальный центр. Гимнастические коврики. Маты. Форма для занятий.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов	Виды деятельности
Упражнения в кроссе	9	Практическая работа, игровая деятельность, работа в паре, группе
Вальс	10	
Фигурный вальс	9	
Тренаж	7	
Итого за год	35	