

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №416

\_\_\_\_\_  
(предмет)

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

 Г.Ивашкин

« 31 » августа 2018 год



ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 7  
от « 30 » августа 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Хореография»

для 6 классов

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Елатанцева Елизавета Алексеевна

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка

В основу образовательной программы «Хореография» положен опыт деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов школы. Посещения мастер-классов в г. Санкт-Петербург; просмотр видео-уроков педагогов Санкт-Петербурга, Москвы; исходя из возможности детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Дополнительная образовательная программа «Эстрадный танец» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### Цели программы:

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

### Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам хореографии;
- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- познакомить с основами эстрадного танца..

Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить мышечное чувство, осанку, стопу;
- развить музыкально-двигательную память.

Воспитывающие:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

**Реализация программы опирается на следующие принципы:**

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

**Формы и методы обучения**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10-15 человек). Во время проведения урока возможны групповые, индивидуальные формы работы, работа в малых группах преподавателя с учащимся, а также самостоятельная работа в классе и домашняя работа.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Основные методы обучения:

- наглядный – практический показ, презентация;
- словесный – объяснение;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

**Продолжительность освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей при условии:

- наличие интереса к занятиям танцами;
- наличие общей группы здоровья;
- наличие элементарных двигательных и слуховых навыков.

Структура программы позволяет каждому ребенку построить свой образовательный маршрут в зависимости от уровня подготовки.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся для 6 классов – 1 раз в неделю по одному часу

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

1. Занятие контроля знаний (текущий контроль);
2. Открытые уроки;
3. Творческие отчеты (конкурсы, фестивали и концерты различного уровня).

**Ожидаемый результат:**

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- умение импровизировать в танце;
- развитие внимания, памяти, мышления, воображения, гибкости, координации движений;
- знать основные движения современного эстрадного танца.

## Содержание программы 6 класс:

### 1. Вводное занятие

*Теория:* Введение в образовательную программу. Знакомство друг с другом. Игры на знакомства. Рассказ о себе и своих интересах в танцевальном искусстве. Определение направления. Проведение инструктажа по ТБ. Правила поведения в коллективе. Основные танцевальные правила.

*Практика:* Разучивание поклона. Постановка корпуса, положение рук.

### 2. Ритмика и музыкальная грамота

*Теория:* Знакомство с темпами музыки: медленный, умеренный, быстрый, а также, с характерами музыкальных произведений и динамических оттенков.

*Практика:* Хлопки, выстукивания, притопы под разный музыкальный материал.

### 3. Музыкальный размер

*Теория.* Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Характер музыкального произведения (Народность произведения, темп произведения). Выделение силовой доли такта. Музыкальная фраза (начало, конец).

*Практика.* Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.

### 4. Танцевальная музыка: марш, полька, вальс

*Теория.* Музыкальные жанры: марш, полька, вальс. Различие танцев по характеру, темпу, размеру. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

*Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс полька, вальс, марш, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра.

### 5. Фигуры в танце: квадрат, линия, круг

*Теория.* Понятие линия танца, интервал, дистанция. Знакомство с точками класса. Просмотр видео материала с различными фигурами в танце.

*Практика.* Перестроение в игровой форме в разные фигуры, от более простых к более сложным. Перестроение под разную музыку и разный темп. Перестроение из квадрата в линию, из линии в круг.

### 6. Элементы партерной гимнастики

*Теория.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации

складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **7. Танцевальные элементы: шаг, подскоки, прыжки, галоп**

*Теория.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

*Практика.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Галоп боковой, правой, левой стороной. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **8. Танец «Полька»**

*Теория.* История танца «Полька».

*Практика:*

- упражнение с хлопками на сильный удар музыки
- подскоки в сочетании с хлопками
- галоп по кругу
- галоп со сменой мест (вправо, влево)
- подскоки на месте с хлопками
- выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями
- положение в паре лицом друг к другу «лодочка»
- комбинация притопов
- галоп со сменой мест
- хлопковые комбинации

### **9. Азбука классического танца**

*Теория:* История классического танца.

*Практика:* Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1. Подготовительные упражнения для постановки корпуса

- основное положение, стоя в свободной позиции
- «Вдох-выдох»
- «Деревянные и тряпочные куклы»

-упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса).

### **10. Позиция ног: I, II, III, IV**

*Практика:* Подготовительные упражнения для изучения позиций ног:

-упражнение «твердые и мягкие ноги»

(напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц) -«Круговые движения стопами» -полуприседания («напряженное» и «пружинное»)

### **11. Позиция рук: подготовительное положение, I, III, II**

*Практика.* Подготовительные упражнения для изучения позиций рук (свободная,

Подготовительная, 1, 3, 2)

-«Большие крылья»

«Поющие руки»

«Бабочка»

-упражнение «Твердые и мягкие руки» -упражнение «Мельница» (круговые движения рук)

-круговые движения кистями рук

### **12. Releves на полупальцы в I, II, V позициях**

*Практика.* Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 5 позиции (муз. размер 2 такта

4/4), начинаем подъем в медленном темпе, постепенно увеличиваем темп.

### **13. Plie во всех позициях**

*Теория:* Беседа о правильности выполнения движения, о работе рук и головы.

*Практика:* Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4):

а) полуприседания (clemi-plie),

б) полное приседания (Grand plie)

В начале приседание делаем у опоры, а потом на середине зала.

### **14. Танцевальные ритмические упражнения**

*Практика.* Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1

- танцевальный шаг с носка

- шаг с подскоком

- приставной шаг

- шаг с притопом

Упражнение №2

- ходьба под музыку

- ходьба с хлопками

- ходьба с движением рук

- ходьба со сменой мест

- хлопковая комбинация

Упражнение №3

- бег легкий и энергичный

- бег по кругу

- бег на месте с хлопками

- бег со сменой мест

### **15. Музыкально-танцевальные игры**

*Практика:* Разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение. Музыкальные игры с элементами хореографии «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и цепочки» «Хлопки», «Тихие ворота».

### **16. Имитационные игры**

*Практика:* Проводятся имитационные игры «Птичий двор», «Лошадки», «Кот и мыши».

### **17. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Теория.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **18. Танец «Достояние эпохи»**

*Теория:* Беседа, рассказ, описание танца «Достояние эпохи», характер исполнения.

*Практика:* Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций историко-бытовых танцев XIX века. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.

### **19. Итоговое занятие**

*Практика.* обучающиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить

уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

### Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 6 а класс	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	Входной	<b>Знания и умения</b> - знать позиции рук, ног, точки класса; - знать движения, выученные за год; - знать названия движений и танцев; - знать танцы, выученные за год; - уметь танцевать в заданном темпе.
2.	Ритмика и музыкальная грамота	2		
3.	Музыкальный размер	1		
4.	Танцевальная музыка: марш, полька, вальс	1	Текущий	
5.	Фигуры в танце: квадрат, линия, круг.	1		
6.	Элементы партерной гимнастики	2		
7.	Танцевальные элементы: шаг, подскоки, прыжки, галоп.	2		
	Танец «Полька»	4	Текущий	
	Азбука классического танца	1		
10.	Позиция ног: I, II, III, IV.	1		
11.	Позиция рук: подготовительное положение, I, III, II	1		
12.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях	1		
13.	Plié во всех позициях	1	Промежуточный	
14.	Танцевальные ритмические упражнения	2		
15.	Музыкально-танцевальные игры	4		
16.	Имитационные игры	2		
17.	Ритмико-гимнастические упражнения	2		
18.	Танец «Достояние эпохи»	4		
19.	Итоговое занятие	1	Итоговый	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		