

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. Гивашкин

« 31 » августа 2018 год



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Хореография»

для 7 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 7 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 7 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 2 такта 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. «Кадриль – русский танец»

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 тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика: проучивание основных элементов русского народного танца.

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 тонусе. 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 «Чарли»

Теория: Беседа, рассказ, описание танца «Чарли», характер исполнения.

Практика: Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения:

- шаг на всей стопе

- работа плечевого пояса
- переминающиеся шаги на месте
- полуприседание
- кружение на носочках.

19. Итоговое занятие

Практика. обучающиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 7 а, 7 б класс	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	Входной	Знания и умения - 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.	«Кадриль – русский танец»	4		
16.	Имитационные игры	2		
17.	Ритмико-гимнастические упражнения	2		
18.	Танец «Чарли»	4		
19.	Итоговое занятие	1	Итоговый	
	Итого:	34		