

Частное общеобразовательное учреждение
«Лесосибирская православная гимназия»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол №____
от «___» сентября 2019 г.

Руководитель методического
объединения _____

«Согласовано»
Зам. директора по ВР

«___» сентября 2019 г.

«Рабочая программа
ритмики «Школа исторического танца»
Срок реализации 1 год

Составитель: Камплеева А.С.
Учитель

Лесосибирск
2019-2020 уч. год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе программы Л.Н. Михеевой «Примерные программы внеурочной деятельности» под ред. В.А. Горского.

Цель предлагаемой программы состоит в том, чтобы дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии, познакомиться с историческими танцами.

Задачи:

- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в том или ином виде искусства;
- научить приемам исполнительного мастерства;
- научить слушать, видеть, понимать и анализировать произведения искусства;
- научить правильно использовать термины, формулировать определения понятий, используемых в опыте мастеров искусства.

Программа поможет решить различные **учебные задачи**: освоение детьми основных правил изображения; овладение материалами и инструментами изобразительной деятельности; развитие стремления к общению с искусством; **воспитательные задачи**: формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира; развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности; формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности; **творческие задачи**: умение осознанно использовать образно-выразительные средства для решения творческой задачи; развитие стремления к творческой самореализации средствами художественной деятельности.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Программа предназначена для работы с детьми средней и старшей школы.

Продолжительность занятий строится из расчета 68 часов (по два часа в неделю).

По ходу занятий обучающиеся обсуждают особенности исполнительского мастерства профессионалов, знакомятся со специальной литературой, раскрывающей секреты творческой работы в области искусства выдающихся художников, композиторов, артистов.

Итог занятий будет подведен в форме выступлений на концертах с приглашением

родителей обучающихся.

Обоснование актуальности программы.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени.

Именно того на что сегодня обращает внимание современное дополнительное образование. Следовательно, возникла необходимость разработать программу “Хореография”, которая объединяет, интегрирует в единое целое хореографическое, театральное, изобразительное искусства, музыку и художественное слово.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Занятия программы получения знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока

Данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Критерии оценочной деятельности детей.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения

детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления танцевальной группы значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям.

Во-первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во-вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. На мой взгляд, соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

Ожидаемые результаты.

Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом; воспитание уважительного отношения к своему городу, гимназии; воспитание у детей толерантности,

навыков здорового образа жизни; формирование чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению; развитие социальной культуры учащихся через систему ученического самоуправления и реализация, в конечном счете, основной цели программы – достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

В результате обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера; демонстрировать несложные хореографические постановки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	4	2	2
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	14	2	12
3	Основы народного танца	12	2	10
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	16	6	10
5	Постановка танцев. Отработка номеров	19	2	17
6	Концерт	3	1	2
	Итого	68	15	53

Содержание курса

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.

Классический танец

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки,

хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

5. Постановка танцев. Отработка номеров

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Концерт

Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов концерта.

Заключительная беседа с обучающимися о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

ЛИТЕРАТУРА

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. - М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М., 1981.

Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище - вуз - театр. - М., 2008.

Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. - М., 2006.

Никитин В. Модерн — джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. - М., 1988.

Севрюков С. П. Методическая разработка по джаз-танцу / С. П. Севрюков. - М., 1992.

Календарно - тематический план

№ п\п	№ Урока	Тема урока	Дата	Количество часов	Количество часов
				теория	практика
1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях (4 часа)					
1	1.1	Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для корпуса.		1	
2	1.2	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Освоение танцевальных позиций		1	
3	1.3	Упражнения для корпуса. Упражнения для головы, туловища, рук и ног.			1
4	1.4	Освоение танцевальных позиций, упражнения для головы, туловища, рук и ног.			1
2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец (14 часов)					
5	2.1	Позиции ног. Упражнения ног. Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев.		1	
6	2.2	Понятие о темпераменте, о чувствах ритма. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы.			1
7	2.3	Позиции ног. Полуприседания и полное приседание. Позы классического танца. Изучение некоторых характерных танцев.			1
8	2.4	Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением, с поворотами.			1
9	2.5	Каблучные упражнения. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами.			1
10	2.6	Позы классического танца. Подготовка к веревочке. Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев.			1
11	2.7	Упражнения для ног. Дробные выстукивания. Каблучное упражнение. Круг ногой по полу.			1

12	2.8	Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев.			1
13	2.9	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации танца. Понятие об экзерсисе. Просмотр видеоматериалов.		1	
14	2.10	Шаги с приставкой по всем направлениям в различных сочетаниях. Полуприседания и полные приседания.			1
15	2.11	Дробные выстукивания. Каблучное упражнение. Изучение некоторых характерных танцев.			1
16	2.12	Прыжки на двух ногах, на одной, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на 1/4 круга. Основные шаги танца.			1
17	2.13	Освоение поз и движений классического танца. Позиции ног. Подготовка к веревочке. Маленькие броски ног. Изучение некоторых характерных танцев.			1
18	2.14	Танцевальные элементы. Изучение некоторых характерных танцев.			1
3. Основы народного танца (12 часов)					
19	3.1	Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития.		1	
20	3.2	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный.			1
21	3.3	Элементы русского танца: вынос ноги на каблучок вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка.			1
22	3.4	Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд)			1
23	3.5	Детский танец «Снежинки», «Хоровод с подснежниками»			1
24	3.6	Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.			1
25	3.7	Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.		1	
26	3.8	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Детские танцы «Матрешки», «Танец солнечных зайчиков».			1
27	3.9	Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд).			1
28	3.10	Повторение изученных танцев.			1

29	3.11	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка.			1
30	3.12	Освоение поз и движений народных танцев.			1
4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец (16 часов)					
31	4.1	Танцевальная разминка.			1
32	4.2	Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя.		1	
33	4.3	Техника прыжков и вращений		1	
34	4.4	Техника прыжков и вращений			1
35	4.5	Итальянский танец.			1
36	4.6	Испанский танец.			1
37	4.7	Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.		1	
38	4.8	Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя.			1
39	4.9	Итальянский танец.			1
40	4.10	Прибалтийский танец.			1
41	4.11	Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя			1
42	4.12	Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.		1	
43	4.13	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.		1	
44	4.14	Индивидуальная работа с одаренными учениками			1
45	4.15	Испанский танец			1
46	4.16	Техника прыжков и вращений.		1	
5. Постановка танцев. Отработка номеров (19 часов)					
47	5.1	Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце.			1
48	5.2	Отработка эстрадно-вокального танца.			1
49	5.3	Тренинг современной танцевальной пластики.		1	
50	5.4	Тренинг современной танцевальной пластики.			1
51	5.5	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.			1
52	5.6	Исполнительское мастерство в ритме вальса, танго, ча-ча-ча		1	
53	5.7	Исполнительское мастерство в ритме вальса.			1

54	5.8	Исполнительское мастерство в ритме танго			1
55	5.9	Исполнительское мастерство в ритме ча-ча-ча.			1
56	5.10	Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.			1
57	5.11	Разучивание элементов танца, рисунка танца.			1
58	5.12	Закрепление музыкально-ритмического материала в игре.			1
59	5.13	Индивидуальная работа с одаренными учениками			1
60	5.14	«Медленный вальс»			1
61	5.15	классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ.			1
62	5.16	Пластические этюды на подражание растений и животных. Участие коллектива в праздничных мероприятиях, посв. Дню Победы.			1
63	5.17	Обсуждение проведенного мероприятия. Прослушивание классических композиций, игры с детьми.			1
64	5.18	Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев.			1
65	5.19	Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.			1
6. Отчетный концерт (3 часа)					
66	6.1	Подготовка пригласительных билетов на отчетный концерт. Оформление зала и сцены. Репетиции.			1
67	6.2	Заключительная беседа о продолжении хореографического образования детей.		1	
68	6.3	Отчетный концерт			1
		ИТОГО: Всего — 68ч		15	53