

**Рабочая программа
внеурочной
деятельности
«Студия танца»
Классы 5-9**

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Радуга» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования. Начальное общее образование (одобрен решением коллегии Минобразования России и Президентом Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21-12, утвержден приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089).

2. Данная рабочая программа разработана и составлена на основе авторской образовательной программы кружка «Радуга».

Программа рассчитана на 75 часов в год (2 часа в неделю) для 5 классов, и на 37 часов в год (1 час в неделю) для 8 классов.

Программа по хореографии для учащихся общеобразовательных учреждений ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту, воспитывать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание.

Занятия обучения должны способствовать общему физическому развитию ребёнка и его подготовке к обучению более сложному танцу.

В процессе обучения формируются такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм. Важнейшей воспитательной задачей является творческое отношение к труду.

Обучение даёт возможность выявить их танцевальные способности.

Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей.

Решение задач выдвигаемых предлагаемой программой, требует учета психологии детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физических способностей организма.

Творческая программа

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Занятия танцами 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. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 5 по 11 класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение, но придерживаясь содержания программы, можно творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от

общего и музыкального уровня развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предлагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение народных и современных танцев и воспитание способности к танцевальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и современного танцев, доступные учащимся 11 - 18 летнего возраста, обеспечивающие им формирование осанки, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навыки ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения

Основная задача и цель в работе школьного танцевального кружка — это общее и эстетическое воспитание ребят, расширение их знаний об искусстве вообще и искусстве танца в частности, прививание навыков и умений правильно, красиво и выразительно танцевать.

Цель — формирование и развитие творческой личности, эстетическое воспитание средствами хореографии.

Образовательная цель — приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко — бытового до современного танца, от детской пляски до танцевального спектакля.

Развивающая цель — воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель — профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.

Способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка.

Привить интерес к занятиям, любовь к танцам.

Гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание.

Дать представление о танцевальном образе.

Развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений.

Воспитать культуру поведения и общения.

Развить творческие способности.

Воспитать умение работать в коллективе.

Развить психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение.

Организовать здоровый и содержательный процесс обучения

Организация образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально - ритмические упражнения, игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Программа ведётся в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Принципы обучения

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладение танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений: повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определённую последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

1- безусловную веру в доброе начало, заложенную в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка.

2-глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей.

3-создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребёнка, на создании эмоционально- комфортного климата в социальной среде.

Методы и методические приёмы обучения

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использование слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи.

- раскрывается содержание музыкальных произведений
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты
- описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ
- беседа
- обсуждение
- объяснения
- словесное сопровождение движений под музыку и т. д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочему усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям.

К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование этого метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т. д. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата.

Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Учебно - тематический план

Раздел: «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

- 1 Элементы музыкальной грамоты
- 2 Музыкально - ритмические упражнения
- 3 Построения и перестроения
- 4 Слушание музыки
- 5 Гимнастика

Раздел: «Танцевальная азбука»

- 1 Элементы классического танца
- 2 Элементы народного танца
- 3 Элементы эстрадного танца

Раздел: «Танец»

- 1 Народный танец
- 2 Эстрадный танец
- 3 Образный танец

Раздел: «Творческая деятельность»

- 1 Танцевальная импровизация
- 2 Творческие задания

Содержание работы

Содержание занятий направленно на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы:

- 1 Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
- 2 Танцевальная азбука.
- 3 Танец (народный, современный).
- 4 Творческая деятельность.

Творческая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений, танцев.

Раздел: «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога — создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

– правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.

– художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально — ритмическая деятельность включает в себя ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развитие чувства ритма, лада, обогащения музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

Раздел: «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного, современного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, формируют осанку, развивают гибкость, координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значения, т. к. классический танец является основной хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы — это необходимость разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел: «Танец»

Этот раздел включает изучение народных, эстрадных и современных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбираются в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи, национальный характер.

В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала, по диагонали, танцевальные композиции.

Раздел: «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер

ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить творческий потенциал.

Одно из направлений творческой деятельности, танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Знания и умения, приобретённые детьми в процессе обучения

- овладение элементами танцевальной ритмики,
- усвоение основных элементов классического, народного, современного танцев,
- развитие исполнительской культуры танца,
- краткое ознакомление с историей отечественной и мировой хореографии.

В физическом плане — это свободное владение своим телом, развитие пластики, грации, постановки корпуса, силы, выносливости, координации движений.

В художественном плане — это развитие творческого начала, открытие учащимся пути к познанию прекрасного, эмоционально обогащать его, подводить к пониманию лучших образцов большого искусства, к более глубокому освоению мира. А познание радости творческого процесса в коллективе делается основой нравственного воспитания личности.

В воспитательном плане — это то, что занятия танцами дают детям много впечатлений, знакомят с богатым миром художественных образов, движений, костюмов, мелодий. Требуют большой затраты физической энергии, активного проявления творческой фантазии, инициативы, наблюдательности, внимания, подтянутости.

Овладение определённым комплексом движений из классического, народного, современного танца даёт возможность правильно и самостоятельно судить об увиденном, уметь дать оценку исполнению.

Педагог должен стремиться заложить и укрепить в детях ростки коллективизма, товарищества, трудолюбия, любознательности, творческого отношения к труду. Успех выступления зависит от общей слаженности и точности исполнения.

Программа 1-го года обучения

Раздел 1.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Вводное занятие.

Знакомство с педагогом, друг с другом, планом предстоящей работы, с требованиями к учащимся, внешний вид, форма, расписание.

1 Ходьба (исполняются со сменой темпов музыкального сопровождения):

- а) шаг с носка,
- б) шаг на полупальцах,

в) шаг с высоким подъёмом колена вперед.

г) приставной шаг.

2 Бег (исполняется со сменой темпов музыкального сопровождения):

а) бег на полупальцах,

б) бег с высоким поднятием ног назад,

в) подскоки,

3 Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног.

4 Простейшие перестроения.

5 Дать учащимся понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

6 Научить учащихся слышать и понимать значение вступления и заключительных аккордов и упражнений.

Раздел 2.

Танцевальная азбука (основные группы упражнений).

1 Упражнения для головы и корпуса:

а) повороты и наклоны головы,

б) положение рук на поясе,

в) наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

г) позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиция.

2 Упражнения для ног:

а) поднятие и приведение ноги в исходное положение (без фиксации, стопа вытянута),

б) приседания,

в) подъём на полупальцы с перекатом на пятки.

3 Элементы классического танца:

а) Demi- plie, grand-plie по 1,2,3 позициям,

б) Gordebra по 1,2,3 позициям,

в) Pike and jite по 1,2,3 позициям,

г) Battement по 1,2,3 позициям.

4 Элементы современного танца, т. е. характерные движения рук, ног, головы и корпуса соответствующие современному танцу.

5 Партерная гимнастика:

а) упражнения на спине,

б) сокращение и вытягивание стопы,

в) упражнения на напряжение и расслабление мышц тела,

г) упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов,

д) упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, на гибкость позвоночника, растяжку ног, упражнения на исправления осанки.

Раздел 3.

Танец.

Предмет включает в себя упражнения на развитие эмоциональной сферы детей, формирование умений определять и выражать основные эмоции (радость, грусть),

упражнения на развитие выразительности:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций,
- танцевальные движения,
- композиции различной координационной сложности.

Раздел 4.

«Творческая деятельность»

Постановочная и репетиционная работа.

Раздел включает в себя постановку и отработку сценических номеров формирование сценической культуры, формирование ответственности за исполнение перед другими участниками коллектива. Большое воздействие на развитие детского творчества оказывает работа по составлению танцевальных этюдов самими учащимися.

Знания и умения, полученные учащимися

Знания:

- танцевальная терминология,
- фигуры и рисунки танца,
- названия и принципы исполнения проученных движений и упражнений,
- образы, характер исполнения танца.

Умения:

- правильно и музыкально исполнять выученные движения,
- координация работы рук, ног, головы, корпуса,
- видеть ошибки в исполнении, четко объяснять их и исправлять,
- исполнять движения выразительно, эмоционально.

Программа 2-го года и последующих лет обучения

Раздел 1

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Вводное занятие.

Организационная работа.

Беседа с детьми о целях и задачах 2-го года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме, о расписании.

Раздел 2

Танцевальная азбука:

- позиции ног для бытового танца 1,2,3,4,5,
- позиции рук, характерные для бытового танца: подготовительное положение, 1,2,3

позиции,

- положение рук: на поясе, на платье, за спину, сложены на уровне груди, внизу,
- танцевальные шаги в ритме марша, польки, вальса.

Поклоны:

- в ритме вальса,
- в ритме польки.

Позы и положения рук в паре:

- руки на крест,
- за две руки (2-ая позиция)
- за одну руку, стоя лицом друг к другу.

Партерная гимнастика:

- упражнения для улучшения гибкости шеи,
- упражнение для улучшения эластичности плечевого пояса,
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава,
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника,
- упражнения для улучшения подвижности коленного сустава,
- упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава,
- упражнения на полу для растяжки и формирования танцевального шага,
- упражнения для исправления осанки,
- прыжки.

Раздел 3

Танец.

Изучение народных и современных танцев на основе следующих движений:

- движение в спирали,
- «дыхание корпуса»,

Элементы классического танца:

- demi plie, grand plie (полуприседание, приседание)
- battement tendu (вытянутый батман)
- battement jete (невысокий мах ноги)
- releve (подъем на полупальцы)
- grand battement jete (большой батман)

Движения, комбинации современного танца.

Раздел 4

«Творческая деятельность»

Постановочная и репетиционная работа.

Раздел включает в себя постановку и отработку сценических номеров, формирование

сценической культуры, формирование ответственности за исполнение перед другими участниками коллектива.

Музыкальная грамота (музыка и танец).

Движение под музыку:

- движение в темпе и характере,
- определение музыкального размера,
- движение на 2/4, 3/3, 4/4,
- выделение длительности ритмического рисунка хлопками, шагами,
- выделение частей, фраз.

Знания и умения полученные детьми

Знания:

- танцевальная терминология,
- выразительность рук, лица, походки, позы,
- рисунок танца, движение по линии танца, против линии танца, геометрическая точность рисунка, роль центра и интервалов,
- об ансамбле, как о согласованном движении в паре и коллективе.

Умения

- определить характер музыки словами (весёлый, грустный, спокойный и т. д.),
- определить на слух: марш, песня, танец,
- различить на слух: вальс, польку, полонез, хоровод,
- грамотно исполнять движения и танцы,
- уметь координировать движения,
- уметь ориентироваться в пространстве,
- умение исполнять движения в ансамбле (в паре, в коллективе).

Условия эффективности и реализации программы

- методическое обеспечение,
- сотрудничество с творческими коллективами,
- лично — гуманная ориентация педагога,
- уважение личности каждого ребёнка,
- профессиональный рост мастерства педагога,
- удобный оснащённый танцевальный класс со станками и зеркалом.

Рациональная организация педагогического процесса, основанная на преимущественности содержания форм, методов и требований к ребёнку, учитывая актуальные моменты его развития, способствуя сохранению его здоровья.

Список литературы:

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
7. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
8. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
9. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
- 10.Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
11. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.