



АДМИНИСТРАЦИЯ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга)
Витебский пр., д.73, корп.2, Санкт-Петербург, 196233

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического объединения
Протокол №1 от 30.08.2023г.

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школа № 372
Московского р-на Санкт-Петербурга
_____/Таланова Т.В./
Приказ № 142-од от 31.08.2023г.

Таланова
Татьяна
Валерьевна

Подписано цифровой подписью:
Таланова Татьяна Валерьевна
DN: cn=Таланова Татьяна
Валерьевна, o=ГБОУ школа №372
Московского района Санкт-
Петербурга, ou=директор,
email=school372@mail.ru, c=RU

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Танцевальная студия «Энергия»
для обучающихся 5-8 классов

Пояснительная записка

Музыка – величайший источник эстетического и духовного наслаждения. Она сопутствует человеку на протяжении всей жизни. Наблюдая ритмичность движения в природе и в трудовых процессах, изучая законы жизни, ученые-физиологи, ученые-врачи обращают внимание на вопросы использования музыки в сочетании с движением в лечебных целях. «Движение под музыку является одним из самых эффективных методов развития музыкальности – методом, основанным на естественной реакции на музыку свойственной любому ребенку». Известно, что при помощи движений ребенок познает мир. Выполняя различные движения в играх, танцах дети расширяют свои познания о действительности.

Танец – открывает для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями у детей развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка.

Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, согласовывать их с музыкой, ребенок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное.

Приобщая детей к образцам народной, русской классической и современной музыки, можно сформировать нравственный образ ребенка, развить музыкальность и художественный вкус, воспитать любовь к Родине.

Исполняя групповые, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, дети становятся активнее, у них возникает чувство коллективизма и умение оценить себя и товарища.

Учебный материал программы, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать учащегося, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории является частью каждого учебного занятия.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение.

В конце каждого занятия обучающиеся учатся с педагогом анализировать свою работу, используя метод самооценки.

Цель программы: способствовать развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей танцевальным движениям;
- сформировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- приучить детей к культуре движения, выразительности движений и поз;

- сформировать умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развить у детей активность и самостоятельность;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечь детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- развить творческие способности детей, их воображение и фантазию;
- совершенствовать музыкальный слух и чувство ритма, темпа;
- научить исполнительским навыкам танца;

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей;
- развить ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности;
- формировать правильную осанку школьников.

Сроки реализации программы

- Программа рассчитана на 4 года. Количество часов в неделю по 1 час у в 5, 8 классах, по 0,5 часа в 6, 7 классах.
- Всего реализуется в объеме 102 часа.

Продолжительность занятий

- Согласно требованиям СанПиН, занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 40 минут.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Форма подведения итогов

Подведение итогов реализации программы осуществляется в следующих формах: концерты, конкурсы.

Содержание курса

Ритмика

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

Элементы классического танца

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднятие стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине

Элементы русского народного танца

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

Элементы бального танца

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).
2. Основные элементы бального танца:
 - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;
 - свободная композиция (работа в паре);
 - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.
3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

Элементы национальных танцев

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.
2. Основные танцевальные движения.
3. Композиции национального танца (ирландский танец)
 - связка отдельных элементов в свободные композиции.

Постановочно-репетиционная работа

1. Изучение движений танцевального номера;
 2. Отработка движений танцевального номера;
- Соединение движений в комбинации;
Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
Репетиционная работа.

Личностные результаты

- формирование интереса к танцевальной деятельности;
- приобщение к искусству танца;
- формирование знаний о позитивном влиянии танцевальной деятельности на здоровье человека;

Метапредметные результаты

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Предметные результаты

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

В ходе занятий воспитанники должны научиться не только основным танцевальным элементам, но и общаться на языке танца, стать увереннее в себе, заинтересоваться танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

Тематическое планирование

5 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	6
2	Элементы классического танца	4
3	Элементы русского народного танца	4
4	Элементы бального танца	5
5	Элементы национального танца	4
6	Постановочно – репетиционная работа	9
	Итого	34

6 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	3
2	Элементы классического танца	3
3	Элементы русского народного танца	4
4	Элементы бального танца	2
5	Элементы национального танца	2
6	Постановочно – репетиционная работа	3
	Итого	17

7 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	3
2	Элементы классического танца	3
3	Элементы русского народного танца	4
4	Элементы бального танца	2
5	Элементы национального танца	2
6	Постановочно – репетиционная работа	3
	Итого	17

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	4
2	Элементы классического танца	4
3	Элементы русского народного танца	5
4	Элементы балльного танца	5
5	Элементы национального танца	6
6	Постановочно – репетиционная работа	10
	Итого	34

8. Список используемой литературы.

1. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
2. О.В. Иванова Народные танцы Москва 2006год.
3. П. Мартен. Спортивная гимнастика Москва 2004год.
4. В.П. Коркин Акробатика. «Физкультура и спорт» 1989год.
5. О.Л. Киенко. Увлекательные танцевальные разминки. Харьков, 2013.
6. 6. О. Савчук. Школа танцев для детей. Ленинград, 2010.
7. 7. АнтуанеттСибли. Балет уроки шаг за шагом. Москва - Астрель, 2004.
8. О.Л. Киенко. Растяжка в хореографии. Харьков, 2014

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. [www. psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
4. [www. horeograf.com](http://www.horeograf.com)
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>