

Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Хореография» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Хореография».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок, боковой галоп, прямой галоп и т.д.».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание программы дает возможность реализовать основные цели:

1. Развитие познавательного, физического, художественно-эстетического потенциала личности, формирование творческой активности, воображения, речи в процессе обучения уроков ритмики.
2. Приобщение детей к танцевальному искусству, к хореографии
3. Активизировать музыкальное восприятие через движение.
4. Научить двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

Формы и методы обучения: групповые занятия, концертная деятельность

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Первый год обучения

Главная цель подготовительного этапа - подготовка организма ребёнка к большим физическим и эмоциональным нагрузкам, которые будут даваться в дальнейшем на занятиях ритмики.

Основными задачами данного этапа обучения является формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией, подготовка к освоению основных курсов программы, воспитание чувства коллективизма, развитие самостоятельности и ответственности. Курсы подготовительного этапа: ритмика и гимнастика.

Обучающиеся к окончанию первого года обучения должны знать:

- цели и задачи курса;
- правила техники безопасности на занятии и правила поведения в танцклассе;
- основные движения, их названия и правила их выполнения из курсов хореографии, ритмики и гимнастики данного этапа.

Обучающиеся к окончанию первого года обучения должны уметь:

- музыкально, самостоятельно и эмоционально исполнять движения;
- исполнять основные движения из программы этого этапа;
- начинать движения с музыкой и заканчивать вместе с ее окончанием.

Второй год обучения

Начальный этап - этап формирования и закрепления основных навыков и умений, подготовки к концертам и выступлениям на концертах и праздниках.

Цель - формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий ритмикой.

Основными задачами данного этапа обучения являются:

1. Развитие двигательных и координационных функций у детей при помощи физических упражнений, народного и классического экзерсисов.
2. Формирование базовых знаний, умений и навыков, на которых будет строиться работа на углубленном и профессиональном этапах.
3. Воспитание любви к занятиям, интереса к их результатам.
4. Формирование детского коллектива.
5. Овладение концертным репертуаром, соответствующим возрасту воспитанников и требованию программы.

Обучающиеся к окончанию второго года обучения должны знать:

- терминологию хореографических упражнений;
- правила исполнения на полу и на середине зала гимнастических упражнений согласно программе;
- терминологию основных курсов народного и классического танца;
- основные позиции и положения рук, ног, головы.

Обучающиеся к окончанию второго года обучения должны уметь:

- исполнять движения в рамках программы;
- общаться с партнерами во время исполнения движений;
- определять характер музыки и исполнять его.

Третий год обучения

Задачи:

- обучение по предметам: партерный тренаж, классический танец, народный танец, танец в стиле «модерн»;
- умение передать характер и построение музыки;
- овладение актерским мастерством;

- развитие трудолюбия;
- формирование уверенности в себе и культуре общения.

Обучающиеся к окончанию третьего года обучения должны знать:

- основы построения урока классического танца, урока народного танца и танца «модерн»;
 - терминологию;
 - основные позиции и положения рук, ног и головы;
 - правила исполнения тренажных движений;
- Специфику работы мышц на различных уроках.

Обучающиеся к окончанию третьего года обучения должны уметь:

- грамотно выполнять тренажные упражнения на уроках классического танца, урока народного танца и танца «модерн»;
- от урока к уроку совершенствовать свое техническое мастерство;
- артистично и выразительно передавать характер музыки и танца.

Учебно-тематический план

1 года обучения

34 часа

Раздел	Тема	Теория	Практика	Всего
I. Ритмика «Основные движения эмоционально-динамического характера»	1. Введение в курс. Техника безопасного поведения на занятиях.	1	-	1
	2. Ходьба различного характера	-	2	2
	3. Бег	-	2	2
	4. Прыжковые движения	-	2	2
	5. Музыкальные игры	-	4	4
	6. Танцевальные движения	-	4	4
	7. Общеразвивающие упражнения			
II. Гимнастика	Элементы акробатики	-	6	6
III. Постановочная работа	Танцы - «Зеленый вагончик», «Зонтики», «Калинка», «Детская полька», «Матросский», «Русский пляс»	-	11	11
	ИТОГО:			34

Содержание программы Первый год обучения «Хореография»

Раздел: Ритмика. «Основные движения эмоционально-динамического характера»

Тема: Введение в курс.

Теория: Техника безопасного поведения на занятиях.

Тема: Ходьба различного характера

Теория: техника исполнения шагов

Практика: ходьба (осторожно, бодро, неторопливо, решительно); высоко поднимая колени; на полупальцах; пружинящий шаг; топающий шаг на всей ступне.

Тема: Бег

Теория: техника исполнения бега.

Практика: танцевальный бег; на полупальцах; высоко поднимая колени; с выбрасыванием ног вперед.

Тема: Прыжковые движения

Теория: техника исполнения прыжков.

Практика: легкое подпрыгивание на двух ногах; подскоки в продвижении, на месте; высокое подпрыгивание с поджиманием ног; прямой галоп; «мячики» (для мальчиков) -подпрыгивание в полном приседании по IV позиции.

Тема: Музыкальные игры

Практика: игры-превращения (зайцы, кошки, деревья, снежинки...); игры-потешки; хороводные игры.

Тема: Танцевальные движения

Практика: элементы пляски-притопы (одной ногой, двумя ногами, по очереди, тройной притоп, шаг с притопом), простой хороводный шаг; полуприсядание с выставлением ноги вперед, в сторону на пятку или на носок; «ковырялочка»; для мальчиков – простые хлопки в ладоши перед собой, над головой, по бедру, по щиколотке; шаг с подскоком.

Тема: Общеразвивающие упражнения

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; для развития гибкости плечевого и поясного суставов; на укрепление брюшного пресса; на улучшение гибкости позвоночника; для развития выворотности ног и танцевального шага; на исправление осанки.

Раздел: Гимнастика

Тема: Элементы акробатики

Теория: техника исполнения акробатических упражнений

Практика: упражнения для развития силы, на растягивание, на формирование осанки, для совершенствования координации движений, дыхательные упражнения.

Выполнение акробатических упражнений:

- шпагат кольцом, шпагат со сгибанием находящейся сзади ноги до касания головы;
- мост поворотом на 180° из упора присев;
- стойка на груди (выполняется с опорой грудью и руками, тело прогнуто);
- стойка на руках, тело прямое с опорой на кисти;
- перекат прогнувшись выполняется движением вперёд прогнувшись из упора лёжа с последовательным касанием опоры бёдрами, животом, грудью, с опорой руками у груди;
- перекат прогнувшись с коленей;
- кувырок - из упора присев, толчком ног с опорой затылком и шеей, перекал в группировке до упора присев;
- кувырок назад - из упора присев перекал назад в группировке до опоры руками у плеч и далее в положение упора присев;
- перекидка - махом одной и толчком другой ноги, вращение вперёд через стойку до моста с подъёмом на ноги;
- перекидка через предплечья; колесо с опорой на одну руку.

Раздел: Постановочная работа

Тема: Постановка танцев - «Зеленый вагончик», «Зонтики», «Калинка», «Детская полька», «Матросский», «Русский пляс».

Практика: разучивание танцевальных элементов

Учебно-тематический план

2 года обучения

34 часа

Раздел	Тема	Теория	Практика	Всего
I. Народный танец	1. История народных танцев	1	-	1
	1. Элементы русского танца	-	2	2
	2. Элементы татарского танца	-	2	2
	3. Элементы мордовского танца	-	2	2
	4. Элементы детских танцев	-	2	2
	5. Элементы балльных танцев	-	2	2
II. Танцевальные элементы	1. Вращения	1	4	5
	2. Прыжки	1	4	5
III. Постановочная работа	«Барыня»; татарский танец, мордовский танец; летка-енька; парная полька; полонез; вальс	-	14	14
	Итого:			34

Содержание программы Второй год обучения «Хореография»

Раздел: Народный танец

Тема: История народных танцев

Теория: знакомство с народными традициями русских, мордвы, татар, с их национальными костюмами.

Тема: Элементы русского танца

Теория: Знакомство с названием основных элементов русского танца.

Практика: Освоение основных элементов русского танца:

- положение рук на поясе («подбоченившись»);
- простые шаги:
- с притопом;
- на каблук с продвижением вперед;
- на каблук с проскальзывающим ударом и продвижением вперед;
- переменный шаг - один длинный, два коротких:
- с притопом; на каблук с подскоком;
- «Ёлочка»;
- «Гармошка»;
- припадание на IV позицию;
- «Ковырялочка» (с подскоком, на воздух)
- «Моталочка»;
- «Молоточки»;
- «Топотушки» с различным ритмическим рисунком;
- хлопушки (для мальчиков):
- одинарные хлопки - перед собой, позади корпуса, перед собой с движением рук сверху вниз и снизу вверх;
- одинарные удары (скользящие) по бедру - к себе, от себя;
- присядки (для мальчиков):
- мячики (по IV и I поз.) с выносом ноги на каблук в пол - вперед - в сторону (с отскоком и сторону).

Тема: Элементы татарского танца

Теория: Знакомство с названием основных элементов татарского танца.

Практика: Освоение элементов татарского танца: основные ходы; припадание; подскоки с переступаниями, ковырялочка; прыжки; присядки.

Тема: Элементы мордовского танца

Теория: Знакомство с названием основных элементов мордовского танца.

Практика: Освоение элементов мордовского танца: основные ходы; движения руками припадания с двумя ударами, гармошка; притоп.

Тема: Элементы детских танцев

Теория: Знакомство с названием основных элементов детского танца.

Практика: Освоение элементов детского танца: поскоки, шаг польки, боковой и прямой галоп; повороты в паре, «маятник», «качалочка».

Тема: Элементы бального танца

Теория: Знакомство с названием основных элементов бального танца.

Практика: Освоение элементов бальных танцев:

- шаг польки (шаг польки по кругу в парах);
- шаг полонеза (шаг полонеза по кругу в парах);
- шаг вальса по VI позиции;
- приставные шаги в сторону.

Раздел: Танцевальные элементы

Тема: Вращения

Теория: изучение правил исполнения вращений

Практика: выполнение вращений на месте и по диагонали, исполнения шенне.

Тема: Прыжки

Теория: изучение правил исполнения прыжков.

Практика: прыжки по 1-ой, 6-ой позициям; «мячики»- большие и маленькие; пружинки.

Раздел: Постановочная работа

Тема: Постановочная работа

Практика: постановка танцев «Барыня»; татарский танец, мордовский танец; летка-енька; парная полька; полонез; «Две лягушки», «Беги, беги», вальс.

Учебно-тематический план

3 года обучения

34 часа

Раздел	Тема	Теория	Практика	Всего
I. Классический танец	1. Водное занятие. Из истории классического танца	1	-	1
	2. Экзерсис (партер): -пордебра рук; корпуса, арабески; -деми плие, гранд плие из 1, 2, 5 позиций; - батман тандю, батман фондю, гранд батман из 1, 5 позиций.	1	30	31
	3. Партерная растяжка: «ласточка», «цапля», «шпагат», «Мостик», «полумостик»	-	10	10
II. Народный танец (партер)	1. Водное занятие.	1	-	1
	2. Экзерсис (партер): -каблучные движения; основной вид, с пятки на носок и обратно, с «ковырялочкой», с переступанием; - подготовка к «веревочке»: основной вид, с полуприседанием, с переступанием, наклоном корпуса и ударом полупальцами опорной ноги; - дробные выстукивания: по 1 прямой позиции: всей ступней, каблуком, каблуком и полупальцами.	1	31	32

.Танцевальные элементы	1.Вращения: «шене» по кругу, по диагонали; «перуэт» из 2,5 позиций, по кругу.	-	15	15
	2. Прыжки: «шажман де пье», «соте» по всем позициям, «поджатые» на месте, по кругу.	-	15	15
III.Постановочная работа	«Сударушка»; «Вальс цветов», «За околицей»; «Молодежный»	-	38	38
	Итого:			34

Содержание программы Третий год обучения «Хореография»

Раздел: Классический танец

Тема: Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой выполнения элементов классического танца, термины классического танца.

Тема: Экзерсис (партер)

Теория: ознакомление с техникой выполнения элементов классического танца на партере.

Практика: постановка рук в позиции (пордебра рук); корпуса- арабески; выполнение элементов классического танца - деми плие, гранд плие из 1, 2, 5 позиций; батман тандю; батман фондю; гранд батман из 1, 5 позиций.

Тема: Партерная растяжка (

Практика: изучение выполнения элементов развивающих гибкость- «ласточка», «цапля», «шпагат», «мостик», «полумостик».

Раздел: Народный танец

Тема: Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой выполнения элементов народного танца на партере.

Тема: Экзерсис (партер)

Теория: ознакомление с терминологией.

Практика: ознакомление и разучивание - каблучные движения: основной вид, с пятки на носок и обратно, с «ковырялочкой», с переступанием; подготовка к «веревочке»: основной вид, с полуприседанием, с переступанием, наклоном корпуса и ударом полупальцами опорной ноги; дробные выстукивания: по 1 прямой позиции: всей ступней, каблуком, каблуком и полупальцами.

Раздел: Танцевальные элементы

Тема: Вращения

Практика: изучение и выполнение -«шене» по кругу, по диагонали; «перуэт» из 2,5 позиций, по кругу.

Тема: Прыжки

Практика: изучение и выполнение - «шажман де пье», «соте» по всем позициям, «поджатые» на месте, по кругу.

Раздел: Постановочная работа

Тема: Постановочная работа

Практика: постановка танцев- «Сударушка»; «Вальс цветов», «За околицей»; «Молодежный»

Предполагаемые результаты реализации программы

- провести корректировку физического развития, занимаясь физической подготовкой ;
- создать атмосферу соревнования, вызвать желание одержать победу над собой;
- приобщить к мировой культуре, а также к культурному наследию России через знакомство с национальными танцами, народными играми и обрядами;
- содействовать воспитанию общечеловеческих нравственных ценностей посредством личного примера педагога и педагогического коллектива в целом.

