

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Зеленогорский дом детского творчества
Курортного района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом
« 30 » 08 20 18 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО ЗДТ
Курортного района СПб
А.Б. Панителева

« 30 » 08 20 18 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Хореографическая студия «Акварель»
(путешествие в мир танца)
на 2018 – 2019 учебный год
для групп первого года обучения

Разработчик:
Болгарова Мария Николаевна,
педагог дополнительного образования

Данный этап обучения является своеобразным «мостиком» от детской хореографии к танцевальному искусству, для того чтобы подготовить детей к новым учебным разделам – классический танец и современная хореография. На практических занятиях учащиеся постигают основы хореографии, ритмики и гимнастики; идет отработка и закрепление технических приемов танца, упражнений. С учетом всех возрастных особенностей этот этап содержит необходимые задания и упражнения, благодаря которым дети смогут ощутить отдачу от занятий танцами – свободно двигаться и импровизировать.

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с историей возникновения танцевальной культуры.
- Знакомство с основами классической хореографии.
- Совершенствование выразительного исполнения хореографических композиций.

Развивающие:

- Развитие общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости.
- Развитие коммуникативных качеств: тактичности, отзывчивости, вежливости.
- Развитие двигательной памяти.
- Развитие координации, чувства ритма, пластичности, музыкальности.

Воспитательные:

- Формирование навыков организованного поведения на занятиях и в повседневной жизни.
- Формирование ответственного отношения к учению.
- Воспитание интереса к занятиям хореографии.

Содержание:

Тема №1 Вводное занятие.

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности. Изучение нового поклона.

Практика

Исполнение поклона. Разминка. Поклон.

Тема №2 Ритмика

Теория

Объяснение правил исполнения танцевальных па: шаг с вытянутой ноги (марш), шаг с высоким коленом, шаг на п/пальцах, легкий сценический бег (па курю), па польки (лицом, спиной); подскоки (на месте, в повороте, в продвижении); галоп (в паре), вальсовая дорожка (прямо, в повороте); танцевальный бег; элементы русского танца («гармошка», «елочка», «ковырялочка», «гусиный шаг»), русский шаг с притопом (простой, переменный). Объяснение техники исполнения прыжков. Изучение новых упражнений, развивающих чувство ритма, и танцевально-музыкальных игр.

Практика

Танцевальный бег: на месте, высоко поднимая колени вперед; на месте, высоко поднимая колени в стороны; на месте и в продвижении, касаясь пятками ягодиц; на месте, в продвижении, поднимая вперед (назад) прямые ноги. Изучение прыжков: «мячики», вверх с высоко поджатыми ногами, вверх с вытянутыми ногами, переменные с одной на другую ноги, двумя ногами вперед, назад, вправо, влево, прыжки двумя ногами с поворотом на 90°, со скалкой (на месте, в продвижении), прыжки с ногами вместе – врозь. Отработка всех танцевальных па. Выполнение полного комплекса упражнений *par terre*.

Тема №3 Система творческих заданий

Теория

Объяснение и введение в процесс выполнения упражнений на релаксацию. Умение расслабляться поможет впоследствии снять физические зажимы на сцене.

Практика

Выполнение следующих заданий лежа на спине:

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком, и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Поделившись на пары:

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Задание 2.

Теперь, стоящий отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Дети сидят на полу в свободной удобной позе:

Задание 1. Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, сымитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую-либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу.

Тема №4 Постановочная и индивидуальная работа

Теория

Медленное объяснение всех элементов танцевальной постановки.

Практика

Отработка синхронности исполнения танцевальных комбинаций. Отработка умения постоянно держать рисунок.

Тема №5 Основы классического танца

Теория

Понятия «станок», «экзерсис», правила поведения у станка. Постепенное объяснение всех упражнений входящих в экзерсис у станка. Объяснение терминологии и медленное изучение всех упражнений лицом к станку.

Практика

Изучение основных упражнений классического танца в партере. Изучение и отработка упражнений лицом к станку: Plie, Battement tendu, понятие направлений en dehors en dedans, Rond de jambe par terre, Battements releves lents, положение ноги sur le cou-de-pied.

Тема №6 Заключительное занятие

Практика

Подготовка и отработка открытого урока.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- Начальные знания по истории возникновения танцевальной культуры.
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.
- Развитие общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости.

Метапредметные:

- Умение принимать учебную задачу, следовать инструкции педагога.
- Развитие коммуникативных качеств: тактичности, отзывчивости, вежливости.
- Формирование ответственного отношения к учению.

Личностные:

- Навыки организованного поведения на занятиях и в повседневной жизни.
- Проявление интереса к занятиям хореографии.
- Ответственное отношение к учению.

Календарно-тематическое планирование

Группа № 1, первый год обучения

№ п/п	Дата	№ раздела, темы	Тема занятия	Количество часов			Примечание
				Всего	Теория	Практика	
1	03.09	1, 2	Инструктаж по технике безопасности. Поклон. Разминка. Комплекс упражнений в партере. Поклон	2	1	1	
2	04.09	2	Поклон. Комплекс упражнений на натянность ног и гибкость спины. Поклон	2	1	1	
3	07.09	2	Поклон. Упражнения на развитие чувства ритма. Поклон	2		2	
4	10.09	3	Поклон. Задание на ассоциации. Поклон	2	1	1	
5	11.09	5	Изучение терминов «станок», «экзерсис», правила поведения у станка. Разучивание plié.	2	1	1	
6	14.09	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
7	17.09	2	Поклон. Комплекс упражнений на работу стоп. Растяжка. Поклон	2		2	
8	18.09	5	Поклон. Выполнение plié и battement tendu лежа на полу. Поклон	2	1	1	
9	21.09	2	Поклон. Комплекс упражнений на работу стоп. Растяжка. Поклон	2		2	
10	24.09	5	Поклон. Выполнение plié и battement tendu лежа на полу. Поклон	2		2	
11	25.09	3	Выполнение упражнения на развитие сценического внимания	2	1	1	
12	28.09	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
			Итого часов в сентябре	24	7	17	
13	01.10	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
14	02.10	5	Поклон. Выполнение plié и battement tendu лежа на полу. Поклон	2		2	

15	05.10	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
16	08.10	2	Поклон. Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Поклон	2	1	1	
17	09.10	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2	1	1	
18	12.10	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2		2	
19	15.10	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
20	16.10	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2		2	
21	19.10	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
22	22.10	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
23	23.10	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2	1	1	
24	26.10	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
25	29.10	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
26	30.10	2	Поклон. Комплекс упражнений для спины. Растяжка. Поклон	2		2	
			Итого часов в октябре	28	4	24	
27	02.11	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2	1	1	
28	06.11	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
29	09.11	2	Поклон. Комплекс упражнений для спины. Растяжка. Поклон	2	1	1	
30	10.11	2	Поклон. Комплекс упражнений для спины. Растяжка. Поклон	2		2	
31	12.11	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2		2	
32	13.11	2	Поклон. Комплекс упражнений на развитие чувства ритма. Поклон	2		2	
33	16.11	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
34	19.11	2	Поклон. Комплекс упражнений на развитие чувства ритма. Поклон	2		2	
35	20.11	3	Задания в парах	2		2	

36	23.11	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
37	26.11	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2	1	1	
38	27.11	2	Поклон. Комплекс упражнений на развитие чувства ритма. Поклон	2		2	
39	30.11	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в ноябре	26	7	19	
40	03.12	2	Поклон. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Поклон	2		2	
41	04.12	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию. Поклон	2		2	
42	07.12	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
43	10.12	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2	1	1	
44	11.12	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию. Поклон	2		2	
45	14.12	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
46	17.12	2	Поклон. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Поклон	2		2	
47	18.12	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию в парах. Поклон	2		2	
48	21.12	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
49	24.12	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
50	25.12	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию в парах. Поклон	2	1	1	
51	28.12	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
52	29.12	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2		2	
			Итого часов в декабре	26	4	22	
53	11.01	1, 2	Инструктаж по технике безопасности. Поклон. Разминка. Комплекс упражнений в партере. Поклон	2	1	1	
54	14.01	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
55	15.01	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию в парах. Поклон	2		2	

56	18.01	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2	1	1	
57	21.01	5	Поклон. Выполнение упражнений лежа на полу. Поклон	2		2	
58	22.01	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
59	25.01	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
60	28.01	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию. Поклон	2		2	
61	29.01	5	Поклон. Изучение рпје лицом к станку. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в январе	18	3	15	
62	01.02	4	Поклон. Разучивание танцевального номера. Поклон	2		2	
63	04.02	2	Поклон. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Поклон	2		2	
64	05.02	5	Поклон. Изучение рпје лицом к станку. Поклон	2		2	
65	08.02	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
66	11.02	2	Поклон. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Поклон	2		2	
67	12.02	5	Поклон. Изучение battement tendu в сторону лицом к станку. Поклон	2	1	1	
68	15.02	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
69	18.02	3	Поклон. Упражнения на доверие и релаксацию. Поклон	2		2	
70	19.02	2	Поклон. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Поклон	2	1	1	
71	22.02	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2	1	1	
72	26.02	5	Поклон. Изучение battement tendu в сторону лицом к станку. Поклон	2		2	
			Итого часов в феврале	22	3	19	
73	01.03	5	Поклон. Изучение battement tendu вперед лицом к станку. Поклон	2	1	1	
74	02.03	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
75	04.03	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	

76	05.03	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
77	11.03	2	Поклон. Комплекс упражнений на выворотность ног. Поклон	2		2	
78	12.03	2	Поклон. Комплекс упражнений на постановку спины, работу стоп. Поклон	2		2	
79	15.03	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
80	18.03	2	Поклон. Комплекс упражнений на постановку спины, работу стоп. Поклон	2		2	
81	19.03	5	Поклон. Изучение battement tendu jetes в сторону лицом к станку. Поклон	2	1	1	
82	22.03	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
83	25.03	2	Поклон. Комплекс упражнений на постановку спины, работу стоп. Поклон	2		2	
84	26.03	5	Поклон. Изучение battement tendu jetes в сторону лицом к станку. Поклон	2		2	
85	29.03	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
			Итого часов в марте	26	2	24	
86	01.04	2	Поклон. Комплекс упражнений на постановку спины, работу стоп. Поклон	2		2	
87	02.04	2	Поклон. Профилактика сколиоза. Поклон	2		2	
88	05.04	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
89	08.04	2	Поклон. Профилактика сколиоза. Поклон	2		2	
90	09.04	5	Поклон. Изучение battement tendu jetes вперед лицом к станку. Поклон	2	1	1	
91	12.04	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
92	15.04	2	Поклон. Профилактика сколиоза. Поклон	2		2	
93	16.04	5	Поклон. Изучение battement tendu jetes вперед лицом к станку. Поклон	2		2	
94	19.04	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
95	22.04	5	Поклон. Изучение battement tendu jetes вперед лицом к станку. Поклон	2		2	

96	23.04	2	Поклон. Профилактика сколиоза. Поклон	2		2	
97	26.04	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
98	29.04	2	Поклон. Комплекс упражнений на натянутость ног и гибкость спины. Поклон	2		2	
99	30.04	5	Поклон. Исполнение plie, battement tendu, battement tendu jetes лицом к станку. Поклон	2		2	
			Итого часов в апреле	28	1	27	
100	03.05	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
101	06.05	2	Поклон. Профилактика сколиоза. Поклон	2		2	
102	07.05	5	Поклон. Исполнение plie, battement tendu, battement tendu jetes лицом к станку. Поклон	2		2	
103	10.05	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
104	13.05	5	Поклон. Исполнение plie, battement tendu, battement tendu jetes лицом к станку. Поклон	2		2	
105	14.05	2	Поклон. Комплекс упражнений на натянутость ног и гибкость спины. Поклон	2		2	
106	17.05	4	Поклон. Разучивание танцевального номера.	2		2	
107	20.05	5	Поклон. Исполнение plie, battement tendu, battement tendu jetes лицом к станку. Поклон	2		2	
108	21.05	6	Заключительное занятие	2		2	
			Итого часов в мае	18		18	
			Итого часов в год	216	31	185	