

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия

Тульская область, город Узловая

<p>Согласовано Заведующий кафедрой ___ Орлова Т.И. ___ Протокол № 1 от 26.08.2022г.</p>	<p>Утверждено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2022г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 106/1-д от 31.08.2022 г.</p>
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Художественно – эстетической направленности
кружка «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ»**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет
Составитель: педагог - организатор
Карпова Л.С.

Узловая 2022

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ритм» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей специальных коррекционных школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выразить себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 4 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и

	<p>поочередно, покачивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
<p>2.Элементы классического танца</p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
<p>3.Элементы русского народного танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом,

	<p>бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</p> <p>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</p> <p>- повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
4.Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <p>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</p> <p>- свободная композиция (работа в паре);</p> <p>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
5.Элементы национального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
6.Постановочно-репетиционная работа	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
1	<u>Элементы классического танца</u>	13		
	Постановка корпуса, поклон	1	03.10	
2	Позиции рук, ног	1	07.10	
3	Приседания	1	10.10	
4	Полуприседания	1	10.10	
5	Поднимание стопы на полупальцы	1	14.10	
6	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	17.10	
7	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	17.10	
8	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	28.10	
9	Движения классического танца	1	07.11	
10	Этюд	1	07.11	
11	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	11.01	
12	Координация движений ног в исполнении верчений	1	18.11	
13	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	21.11	
14	<u>Элементы русского народного танца</u>	15		
	Постановка корпуса, поклон	1	21.11	
15	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	25.11	
16	Шаг с притопом, бег	1	28.11	
17	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	28.11	
18	Построение в круг.	1	02.12	
19	Движения по кругу	1	05.12	
20	«Ковырялочка»	1	05.12	
21	«Моталочка»	1	09.12	
22	«Гармошка»	1	12.12	
23	Повороты	1	12.12	
24	Прыжки	1	16.12	

25	Комбинации	1	19.12	
26	Отработка движений танца «Плясовая»	1	23.12	
27	Соединение движений танца в комбинации	1	09.01	
28	Постановка танца «Плясовая»	1	09.01	
29	<u>Элементы бального танца</u>	18		
	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	13.01	
30	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	16.01	
31	Свободная композиция (работа в паре)	1	16.01	
32	Изучение движений танца «Вальс»	1	20.01	
33	Отработка движений танца «Вальс»	1	23.01	
34	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	23.01	
35	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	27.01	
36	Постановка танца «Вальс»	1	30.01	
37	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	30.01	
38	Приставные шаги. Прыжки	1	03.02	
39	Повороты	1	06.02	
40	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	06.02	
41	Приставные шаги. Прыжки	1	10.02	
42	Повороты	1	13.02	
43	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	13.02	
44	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	17.02	
45	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	20.02	
46	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	20.02	
47	Постановочно-репитиционная работа	22		
	Танцевальный номер «Вальс»	1	03.04	
48	Танцевальный номер «Плясовая»	1	07.04	
49	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	10.04	
50	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	10.04	

51	Простые движения танцевального номера	1	14.04	
52	Отработка простых движений	1	17.04	
53	Сложные движения танцевального номера	1	17.04	
54	Отработка сложных движений	1	21.04	
55	Соединение простых движений в комбинации	1	24.04	
56	Соединений сложных движений в комбинации	1	24.04	
57	Соединение движений в комбинации	1	28.04	
58	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	05.05	
59	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	12.05	
60	Повторение элементов изученных танцев	1	15.05	
61	Работа над простыми элементами танцев	1	15.05	
62	Работа над сложными элементами танцев	1	19.05	
63	Работа под счет	1	22.05	
64	Работа с музыкальным сопровождением	1	22.05	
65	Рисунок танцев	1	26.05	
66	Движения по рисунку танцев	1	29.05	
67	Отработка движений	1	29.05	
68	Постановка танцев	1	29.05	

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

