

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №6
Центрального района Волгограда»

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

О.В. Ширшова



29.08.2024

Утверждаю:

Директор МОУ СШ №6

А.Ю. Гаврилова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

танцевальный кружок
«Ритм»

художественной направленности

Учитель:

Солодунова И.В.

Обучающиеся: 5-11 класс

Волгоград 2024

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:

- корригировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;

- учить учащихся красиво и органично выражать 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 1, 2 классов (младшего, среднего звеньев) и рассчитана на 64 часа 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.

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	12
2	Элементы классического танца	10
3	Элементы русского народного танца	10
4	Элементы бального танца	8
5	Элементы национального танца	8
6	Постановочно – репетиционная работа	16
	Итого	64

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p><u>1. Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p><u>2. Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p><u>4. 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><u>5. Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p><u>6. Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<p><u>1. 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><u>2. Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p><u>3.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><u>4.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.
3.Элементы русского народного танца	<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, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <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> <ul style="list-style-type: none"> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <p>3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></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 (русский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
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

Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	
	<u>Ритмика</u>	12	
1	Упражнения на дыхание	1	
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	
4	Поднимание ног, махи ногами	1	
5	Движения в образах	1	
6	Импровизация	1	
7	Ритмические движения	1	
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	
9	Продвижения с прыжками, бег, подскоки	1	
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1	
11	Ритмические комбинации: этюды	1	
12	Связка танцевальных движений	1	
	<u>Элементы классического танца</u>	10	
13	Постановка корпуса, поклон	1	
14	Позиции рук, ног	1	
15	ПриседанияПолуприседания	1	
16	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	
17	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	
18	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	
19	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	
20	Понятие «Точка»	1	
21	Верчения на середине зала, в диагонали	1	
22	Этюд	1	

	<u>Элементы русского народного танца</u>	10	
23	Постановка корпуса, поклон	1	
24	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	
25	Шаг с притопом, бег.Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	
26	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	
27	Построение в круг. Движения по кругу	1	
27	Повороты.Прыжки		
28	«Ковырялочка»«Моталочка»«Гармошка»	1	
29	Комбинации		
30	Построение в фигуры (рисунок)		
31	Отработка движений танца «Плясовая»		
32	Соединение движений танца в комбинации. Постановка танца		
	<u>Элементы бального танца</u>	8	
33	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	
34	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	
35	Свободная композиция (работа в паре)	1	
36	Изучение движений танца «Вальс»	1	
36	Отработка движений танца «Вальс»	1	
38	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	
39	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	
40	Постановка танца «Вальс»	1	
	<u>Элементы национального танца</u>	8	
41	Основные положения ног в танце	1	
42	Постановка корпуса	1	
43	Движения ногами	1	
44	Шаг	1	
45	Шаг с выносом ноги на каблук	1	
46	Повороты	1	
47	Движения ногами в такт музыки	1	

48	Движения по рисунку танца	1	
	Постановочно-репетиционная работа	16	
49	Танцевальный номер «Вальс»	1	
50	Танцевальный номер «Плясовая»	1	
51	Простые движения танцевального номера	1	
52	Отработка простых движений	1	
53	Сложные движения танцевального номера	1	
54	Отработка сложных движений	1	
55	Соединение простых движений в комбинации	1	
56	Соединений сложных движений в комбинации	1	
57	Соединение движений в комбинации	1	
58	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	
59	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	
60	Повторение элементов изученных танцев	1	
61	Рисунок танцев	1	
62	Движения по рисунку танцев	1	
63	Отработка движений	1	
64	Постановка танцев	1	

Календарно-тематический план
Среднее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	
	<u>Ритмика</u>	12	
1	Упражнения на дыхание	1	
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	
3	Поднимание ног, махи ногами	1	
4	Движения в образах	1	
5	Пластичные упражнения	1	
6	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	
7	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	
8	Перестроение из одной фигуры в другую	1	
9	Ритмические движения	1	
10	Импровизация	1	
11	Ритмические комбинации: этюды	1	
12	Связка танцевальных движений	1	
	<u>Элементы классического танца</u>	10	
13	Постановка корпуса, поклон	1	
14	Позиции рук, ног.Поднимание стопы на полупальцы	1	
15	ПриседанияПолуприседания	1	

16	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	
17	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	
18	Понятие «Точка»Верчения на середине зала, в диагонали	1	
19	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	
20	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	
21	Движения классического танца	1	
22	Этюд	1	
	<u>Элементы русского народного танца</u>	10	
23	Постановка корпуса, поклон	1	
24	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	
25	Шаг с притопом, бег	1	
26	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	
27	Построение в круг. Движения по кругу	1	
28	Повороты.	1	
29	«Ковырялочка»«Моталочка»«Гармошка»	1	
30	Построение в фигуры (рисунок)	1	
31	Соединение движений танца в комбинации	1	
32	Постановка танца «Плясовая»	1	
	<u>Элементы бального танца</u>	8	
33	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	
34	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	
35	Свободная композиция (работа в паре)	1	
36	Изучение движений танца «Вальс»	1	
37	Отработка движений танца «Вальс»	1	
38	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	
39	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	
40	Постановка танца «Вальс»	1	
	<u>Элементы национального танца</u>	8	
41	Основные положения ног в ирландском танце	1	

42	Постановка корпуса	1	
43	Движения ногами	1	
44	Шаг	1	
45	Шаг с выносом ноги на каблук	1	
46	Повороты	1	
47	Движения ногами в такт музыки	1	
48	Движения по рисунку танца	1	
	Постановочно-репетиционная работа	16	
49	Танцевальный номер «Вальс»	1	
50	Танцевальный номер «Плясовая»	1	
51	Простые движения танцевального номера	1	
52	Отработка простых движений	1	
53	Сложные движения танцевального номера	1	
54	Отработка сложных движений	1	
55	Соединение простых движений в комбинации	1	
56	Соединений сложных движений в комбинации	1	
57	Соединение движений в комбинации	1	
58	Повторение элементов изученных танцев	1	
59	Работа под счет	1	
60	Работа с музыкальным сопровождением	1	
61	Рисунок танцев	1	
62	Движения по рисунку танцев	1	
63	Отработка движений	1	
64	Постановка танцев	1	

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. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. 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.

