

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
от «30» августа 2024
Руководитель МО
_____ Е.В.Соловова

Согласовано
Зам директора по НМР
_____ М.В.Соколова

Утверждаю
Приказ №109/01-01
от «30» августа 2024
Директор школы
_____ Ю.И.Юркина

***Дополнительная образовательная программа
танцевального кружка «Стиль»***

2024-2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание тем программы.....	8
4. Календарно-тематический план младшее звено.....	10
5. Календарно-тематический план среднее звено.....	14
6. Календарно-тематический план старшее звено.....	18
7. Список литературы.....	22

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 и среднего 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 2-9 классов (младшего, среднего) и рассчитана на 204 часа в год, 3 часа в неделю каждая группа.

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.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	28
2	Элементы классического танца	36
3	Элементы русского народного танца	32
4	Элементы бального танца	36
5	Элементы национального танца	28
6	Постановочно – репетиционная работа	44
	Итого	204

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - 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> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима.</p> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.</p>
2.Элементы классического танца	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра.</p> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u> - 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>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - 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>
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> - 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.</p> <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - 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 (ирландский танец)</u> - 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

Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	Ритмика	14		
1	Упражнения на дыхание	1	02.09	02.09
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	03.09	03.09
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	07.09	07.09
4	Поднимание ног, махи ногами	1	09.09	09.09
5	Движения в образах	1	10.09	10.09
6	Пантомима	1	14.09	14.09
7	Пластичные упражнения	1	16.09	16.09
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	17.09	17.09
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	21.09	21.09
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1	23.09	23.09
11	Ритмические движения	1	24.09	24.09
12	Импровизация	1	28.09	28.09
13	Ритмические комбинации: этюды	1	30.09	30.09
14	Связка танцевальных движений	1	01.10	01.10
	Элементы классического танца	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1	05.10	05.10
16	Позиции рук, ног	1	07.10	07.10
17	Приседания	1	08.10	08.10
18	Полуприседания	1	12.10	12.10
19	Поднимание стопы на полупальцы	1	14.10	14.10
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	15.10	15.10
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	19.10	19.10
22	Понятие «Точка»	1	21.10	21.10
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1	22.10	22.10
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	26.10	26.10
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	04.11	16.11
26	Движения классического танца	1	05.11	18.11

27	Этюд	1	09.11	19.11
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	11.11	23.11
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1	12.11	-
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1	16.11	25.11
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1	18.11	-
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	19.11	26.11
	Элементы русского народного танца	16		
33	Постановка корпуса, поклон	1	23.11	30.11
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	25.11	02.12
35	Шаг с притопом, бег	1	26.11	03.12
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	30.11	07.12
37	Построение в круг.	1	02.12	09.12
38	Движения по кругу	1	03.12	-
39	«Ковырялочка»	1	07.12	10.12
40	«Моталочка»	1	09.12	14.12
41	«Гармошка»	1	10.12	16.12
42	Повороты	1	14.12	17.12
43	Прыжки	1	16.12	21.12
44	Комбинации	1	17.12	23.12
45	Построение в фигуры (рисунок)	1	21.12	24.12
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1	23.12	11.01
47	Соединение движений танца в комбинации	1	24.12	13.01
48	Постановка танца «Плясовая»	1	11.01	14.01
	Элементы бального танца	18		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	13.01	18.01
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	14.01	20.01
51	Свободная композиция (работа в паре)	1	18.01	21.01
52	Изучение движений танца «Вальс»	1	20.01	25.01
53	Отработка движений танца «Вальс»	1	21.01	-
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	25.01	27.01
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	27.01	28.01
56	Постановка танца «Вальс»	1	28.01	01.02

57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	01.02	03.02
58	Приставные шаги. Прыжки	1	03.02	04.02
59	Повороты	1	04.02	08.02
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	08.02	10.02
61	Приставные шаги. Прыжки	1	10.02	11.02
62	Повороты	1	11.02	15.02
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	15.02	17.02
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	17.02	18.02
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	18.02	-
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	22.02	22.02
	Элементы национального танца	14		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1	24.02	24.02
68	Постановка корпуса	1	25.02	25.02
69	Движения ногами	1	01.03	01.03
70	Шаг	1	03.03	03.03
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1	04.03	04.03
72	Повороты	1	08.03	10.03
73	Движения ногами в такт музыки	1	10.03	11.03
74	Движения по рисунку танца	1	11.03	15.03
75	Отработка простых элементов танца	1	15.03	17.03
76	Отработка сложных элементов танца	1	17.03	18.03
77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	18.03	
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	31.03	
79	Разводка комбинаций	1	01.04	
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1	05.04	
	Постановочно-репетиционная работа	22		
81	Танцевальный номер «Вальс»	1	07.04	
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1	08.04	
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	12.04	
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	14.05	
85	Простые движения танцевального номера	1	15.04	
86	Отработка простых движений	1	19.04	
87	Сложные движения танцевального номера	1	21.04	

88	Отработка сложных движений	1	22.04	
89	Соединение простых движений в комбинации	1	26.04	
90	Соединений сложных движений в комбинации	1	28.04	
91	Соединение движений в комбинации	1	29.04	
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	03.05	
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	05.05	
94	Повторение элементов изученных танцев	1	06.05	
95	Работа над простыми элементами танцев	1	10.05	
96	Работа над сложными элементами танцев	1	12.05	
97	Работа под счет	1	13.05	
98	Работа с музыкальным сопровождением	1	17.05	
99	Рисунок танцев	1	19.05	
100	Движения по рисунку танцев	1	20.05	
101	Отработка движений	1	24.05	
102	Постановка танцев	1	26.05	

Календарно-тематический план

Среднее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	Ритмика	14		
1	Упражнения на дыхание	1	02.09	02.09
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	03.09	03.09
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	07.09	07.09
4	Поднимание ног, махи ногами	1	09.09	09.09
5	Движения в образах	1	10.09	10.09
6	Пантомима	1	14.09	14.09
7	Пластичные упражнения	1	16.09	16.09
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	17.09	17.09
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	21.09	21.09
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1	23.09	23.09
11	Ритмические движения	1	24.09	24.09

12	Импровизация	1	28.09	28.09
13	Ритмические комбинации: этюды	1	30.09	30.09
14	Связка танцевальных движений	1	01.10	01.10
	Элементы классического танца	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1	05.10	05.10
16	Позиции рук, ног	1	07.10	07.10
17	Приседания	1	08.10	08.10
18	Полуприседания	1	12.10	12.10
19	Поднимание стопы на полупальцы	1	14.10	14.10
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	15.10	15.10
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	19.10	19.10
22	Понятие «Точка»	1	21.10	21.10
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1	22.10	22.10
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	26.10	26.10
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	04.11	16.11
26	Движения классического танца	1	05.11	18.11
27	Этюд	1	09.11	19.11
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	11.11	23.11
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1	12.11	-
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1	16.11	25.11
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1	18.11	-
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	19.11	26.11
	Элементы русского народного танца	16		
33	Постановка корпуса, поклон	1	23.11	30.11
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	25.11	02.12
35	Шаг с притопом, бег	1	26.11	03.12
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	30.11	07.12
37	Построение в круг.	1	02.12	09.12
38	Движения по кругу	1	03.12	-
39	«Ковырялочка»	1	07.12	10.12
40	«Моталочка»	1	09.12	14.12
41	«Гармошка»	1	10.12	16.12
42	Повороты	1	14.12	17.12

43	Прыжки	1	16.12	21.12
44	Комбинации	1	17.12	23.12
45	Построение в фигуры (рисунок)	1	21.12	24.12
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1	23.12	11.01
47	Соединение движений танца в комбинации	1	24.12	13.01
48	Постановка танца «Плясовая»	1	11.01	14.01
	Элементы бального танца	18		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	13.01	18.01
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	14.01	20.01
51	Свободная композиция (работа в паре)	1	18.01	21.01
52	Изучение движений танца «Вальс»	1	20.01	25.01
53	Отработка движений танца «Вальс»	1	21.01	-
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	25.01	27.01
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	27.01	28.01
56	Постановка танца «Вальс»	1	28.01	01.02
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	01.02	03.02
58	Приставные шаги. Прыжки	1	03.02	04.02
59	Повороты	1	04.02	08.02
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	08.02	10.02
61	Приставные шаги. Прыжки	1	10.02	11.02
62	Повороты	1	11.02	15.02
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	15.02	17.02
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	17.02	18.02
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	18.02	-
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	22.02	22.02
	Элементы национального танца	14		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1	24.02	24.02
68	Постановка корпуса	1	25.02	25.02
69	Движения ногами	1	01.03	01.03
70	Шаг	1	03.03	03.03
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1	04.03	04.03
72	Повороты	1	08.03	10.03

73	Движения ногами в такт музыки	1	10.03	11.03
74	Движения по рисунку танца	1	11.03	15.03
75	Отработка простых элементов танца	1	15.03	17.03
76	Отработка сложных элементов танца	1	17.03	18.03
77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	18.03	
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	31.03	
79	Разводка комбинаций	1	01.04	
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1	05.04	
	Постановочно-репетиционная работа	22		
81	Танцевальный номер «Вальс»	1	07.04	
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1	08.04	
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	12.04	
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	14.05	
85	Простые движения танцевального номера	1	15.04	
86	Отработка простых движений	1	19.04	
87	Сложные движения танцевального номера	1	21.04	
88	Отработка сложных движений	1	22.04	
89	Соединение простых движений в комбинации	1	26.04	
90	Соединений сложных движений в комбинации	1	28.04	
91	Соединение движений в комбинации	1	29.04	
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	03.05	
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	05.05	
94	Повторение элементов изученных танцев	1	06.05	
95	Работа над простыми элементами танцев	1	10.05	
96	Работа над сложными элементами танцев	1	12.05	
97	Работа под счет	1	13.05	
98	Работа с музыкальным сопровождением	1	17.05	
99	Рисунок танцев	1	19.05	
100	Движения по рисунку танцев	1	20.05	
101	Отработка движений	1	24.05	
102	Постановка танцев	1		
			02.09	02.09

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.