

Министерство Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Переснянская средняя школа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕСНЯНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕРЕСНЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
Дата: 2024.09.06 21:52:32 +03'00'

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор С. В. Анашкина
Приказ от №

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
направленности общекультурное
«Вдохновение»

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Анашкина Н.А.

Пересна 2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа танцевального кружка «Вдохновение» составлена в соответствии:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
2. Основной образовательной программы основного общего образования
3. Учебного плана МБОУ Переснянской СШ

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Вдохновение» 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 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 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.

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.

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	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	6
	Итого	68

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание;

	<p>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. <u>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», «верблюды» 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; - поднятие 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, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;

	<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></p> <p>- 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</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>

Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
1	<u>Ритмика</u> Упражнения на дыхание	14 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	Пантомима	1
7	Пластичные упражнения	1
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1
11	Ритмические движения	1
12	Импровизация	1
13	Ритмические комбинации: этюды	1
14	Связка танцевальных движений	1
15	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон	18 1
16	Позиции рук, ног	1
17	Приседания	1
18	Полуприседания	1
19	Поднимание стопы на полупальцы	1
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1
22	Понятие «Точка»	1
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1

25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1
26	Движения классического танца	1
27	Этюд	1
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1
33	<u>Элементы русского народного танца</u>	16
	Постановка корпуса, поклон	1
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
35	Шаг с притопом, бег	1
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1
37	Построение в круг.	1
38	Движения по кругу	1
39	«Ковырялочка»	1
40	«Моталочка»	1
41	«Гармошка»	1
42	Повороты	1
43	Прыжки	1
44	Комбинации	1
45	Построение в фигуры (рисунок)	1
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1
47	Соединение движений танца в комбинации	1
48	Постановка танца «Плясовая»	1
49	<u>Элементы бального танца</u>	18
	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1
51	Свободная композиция (работа в паре)	1
52	Изучение движений танца «Вальс»	1
53	Отработка движений танца «Вальс»	1
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1
56	Постановка танца «Вальс»	1
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
58	Приставные шаги. Прыжки	1
59	Повороты	1
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
61	Приставные шаги. Прыжки	1
62	Повороты	1
63	<u>Элементы национального танца</u>	6
	Основные положения ног в ирландском танце	1
64	Постановка корпуса	1
65	Движения ногами	1
66	Шаг	1
67	Шаг с выносом ноги на каблук	1
68	Заключительное занятие	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. 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.