

*Дополнительная образовательная программа танцевального
кружка «Спортивные танцы»*

Учитель : Касаркина О.В.

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 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.

- 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.

РАЗДЕЛ 2

Планируемые результаты

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.

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения на дыхание;- физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <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», «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> - 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>
<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> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<p>4.Элементы бального танца</p>	<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>

Раздел 4 Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	12
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	102

Раздел 5

Календарно-тематический план

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

17	Прыжки на месте в координации с движениями рук Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина) Движения классического танца	1	
18	Этюд	1	
19	Координация движений рук в исполнении прыжков Координация движений ног в исполнении прыжков Координация движений рук в исполнении верчений Координация движения ног в исполнений верчений Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	
20	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон Танцевальные шаги – с каблука, боковые Шаг с притопом, бег	5 1	
21	Притопы- одинарный, двойной, тройной Построение в круг. Движения по кругу	1	
22	«Ковырялочка» «Моталочка» «Гармошка»	1	
23	Повороты Прыжки Комбинации Построение в фигуры (рисунок)	1	
24	Отработка движений танца «Плясовая» Соединение движений танца в комбинации Постановка танца «Плясовая»	1	
25	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	11 1	
26	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение	1	

	«Лодочка»		
27	Свободная композиция (работа в паре) Изучение движений танца «Вальс» Отработка движений танца «Вальс» Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	
28	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	
29	Постановка танца «Вальс»	1	
30	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	
31	Приставные шаги. Прыжки Повороты Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	
32	Приставные шаги. Прыжки Повороты Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	
33	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	
34	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	
35	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	
36	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце	12 1	
37	Постановка корпуса	1	
38	Движения ногами Шаг	1	
39	Шаг с выносом ноги на каблук Повороты	1	
40	Движения ногами в такт музыки	1	
41	Движения по рисунку танца	1	
42	Отработка простых элементов танца	1	
43	Отработка сложных элементов танца	1	

44	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	
45	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	
46	Разводка комбинаций	1	
47	Постановка танца «Ирландский танец»	1	
48	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	21 1	
49	Танцевальный номер «Плясовая»	1	
50	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	
51	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	
52	Простые движения танцевального номера	1	
53	Отработка простых движений	1	
54	Сложные движения танцевального номера	1	
55	Отработка сложных движений	1	
56	Соединение простых движений в комбинации	1	
57	Соединений сложных движений в комбинации	1	
58	Соединение движений в комбинации	1	
59	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	
60	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	
61	Повторение элементов изученных танцев	1	
62	Работа над простыми элементами танцев	1	
63	Работа над сложными элементами танцев	1	
64	Работа под счет	1	
65	Работа с музыкальным сопровождением	1	
66	Рисунок танцев	1	
67	Движения по рисунку танцев	1	
68	Отработка движений 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.kindergeni.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.

