

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Хореография»**

Направление: общекультурное

Составитель: Плотникова Н. А.

Учитель ритмики, педагог

дополнительного образования.

г. Екатеринбург, 2019 год

## Пояснительная записка

Занятия хореографией для слабовидящих – это вид активной музыкальной терапии и кинезитерапии, в основе которой лежит синтез музыкально-ритмодвигательного воздействия (танцетерапия, хореотерапия). На занятиях большое внимание уделяется снятию мышечного напряжения через танец. Занятия оказывают положительное влияние на общий тонус, моторику, общее психоэмоциональное состояние, тренировку подвижности процессов центральной нервной системы.

Занятия хореографией способствуют повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

В основе занятий лежит опора на мышечные ощущения ребенка, путь от мышечных ощущений к мозгу и обратно, восходя на более высокий уровень (руки-ноги-голова-руки-ноги).

Данная программа рассчитана на учащихся 1 – 3 классов и направлена на освоение обучающимися и воспитанниками основной образовательной программы начального общего образования через внеурочную деятельность в соответствии ФГОС НОО.

**Цель:** воспитание социально-активной и культурно-творческой личности посредством хореографии, давая детям возможность проявить себя и творчески раскрыться в области танцевального искусства; создание условий для использования коррекционно-развивающих возможностей хореографии для развития и укрепления здоровья слабовидящего ребёнка.

### **Задачи:**

- способствовать развитию социальной активности, индивидуально-творческих возможностей учащихся посредством привлечения к танцевальному творчеству;
- развивать природные возможности и способности детей, помогающие достижению успеха в танцевальном виде искусства;
- использовать возможности танцевальной деятельности для коррекции и развития ребенка с проблемами зрения, повышения уровня физических возможностей и укрепления здоровья слабовидящих детей;
- создавать условия для формирования основных знаний, умений и навыков в области танцевальной культуры.

Нормативно-правовой основой рабочей программы «Хореография» является:

- Закон РФ от 10 июля 1992г. №3266-1 «Об образовании» (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, 2009 г.

- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена 04.02.2010 г. Пр. – 271)
- Письмо Минобрнауки РФ от 4.09.1997 №48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов» (с изм. От 26 декабря 2000 года)
- Образовательная программа ГКОУ СО СКОШИ №78
- Смежная программа по предмету – «Ритмика», М.: Просвещение, 1997 – для реализации принципа преемственности уроков и внеурочной деятельности;
- Примерная программа внеурочной деятельности «Хореография». Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского-2-е изд.-М.: Просвещение, 2011.- 111 с - (Стандарты второго поколения).

Данная программа основывается на **принципах**:

*Принцип природосообразности:* Процесс танцевального творчества учащихся основывается на понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

*Принцип культуросообразности:* Танцевальное творчество учащихся основывается на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими традициям тех или иных регионов, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

*Принцип коллективности:* Художественное воспитание и образование, осуществляемое во время коллективного творчества на занятиях, дает юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создает условия для позитивно направленного самопознания, эстетического самоопределения, художественно - творческой самореализации.

*Принцип диалогичности:* Духовно – ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе взаимодействия педагога и учащегося во время танцевальной деятельности, содержанием которого являются обмен эстетическими ценностями (ценностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными ребенку как представителю различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями), а также совместное продуцирование художественных ценностей.

*Принцип патриотической направленности:* Реализация этого принципа осуществляется через использование эмоционально окрашенных представлений (образы этнокультурных, эстетических явлений и предметов; собственных действий по отношению к Отечеству; стимулирование переживаний, которые ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отечеству).

В основу данной программы положена Примерная программа внеурочной деятельности «Хореография». Начальное и основное образование.

При разработке программы ориентирами также являлись:

- Смежная программа по предмету - «Ритмика», для реализации принципа преемственности уроков и внеурочной деятельности;
- Требования к оформлению рабочих программ, утверждённых методическим советом школы-интерната №78;
- Требования к специфике обучения детей с нарушениями в развитии.

### **Обоснование изменений, вносимых в программу:**

При разработке рабочей программы «Хореография» были использованы следующие элементы:

*Из примерной программы «Хореография»* взяты основные темы и содержание, тема « Отчетный концерт» заменена на « Итоговое занятие», исходя из физиологических особенностей слабовидящего ребенка (более медленный темп освоения учебного материала).

*Из смежной программы «Ритмика»* элементы содержания программы (упражнения, танцевальные движения), т.к. они адаптированы для работы со слабовидящими детьми.

Наиболее оптимальная недельная нагрузка, учитывая специфику работы со слабовидящими учащимися, составляет 1 час в неделю.

В ходе реализации программы используются следующие **виды организации занятий**: занятие, занятие-концерт, беседа, занятие-путешествие, экскурсия, конкурс, творческая встреча.

Применяются также различные **формы работы** (по характеру отношений): групповые, подгрупповые, индивидуальные.

- *групповые занятия* – исходя из специфики танцевального искусства, как коллективного вида деятельности, применяются фронтальные формы занятий, а также для отработки танцевальных элементов в парах и для постановки танцевальных номеров;

- *индивидуальные занятия* – для проучивания отдельных элементов танца, учитывая психофизические особенности конкретного ребенка.

### **Используемые педагогические технологии:**

- развивающего обучения - определение зоны актуального (уже сформированные качества и то, что ребенок может делать самостоятельно) и ближайшего (переход от сформированных качеств к поставленным задачам) развития участников коллектива, всего коллектива в целом;

- индивидуализация обучения (использование дифференцированного подхода к каждому ребенку с целью адаптации учебной деятельности к его психофизическим особенностям);

- игровые технологии (ролевые игры);

- технология сотрудничества (совместное творчество по созданию танцевальных комбинаций, композиции, обсуждение перспектив развития танцевального коллектива);

**Используемые современные информационные и мультимедийные технологии:**

- информационно-коммуникационные - для поиска музыкальных произведений, записи и создания музыкальных аранжировок для танцевальных композиций, получения информации о современных течениях и технологиях обучения хореографии в сети Интернет.

**Методы реализации программы:**

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (иллюстрации- зрительные, слуховые);
- практические (показ педагога, упражнения, разминка, освоение танцевально-художественного репертуара, концертные выступления,);
- репродуктивные (повторение танцевальных движений, композиций и др).,
- поисковые выполнение творческих заданий, создание проблемных ситуаций и поиск их решений);
- самостоятельная работа учащихся (самостоятельная отработка упражнений и танцевальных движений);
- стимулирование интереса и развития мотивации (создание ситуаций успеха, эмоционально-нравственных переживаний, убеждение);
- самопознания (познание резервов своего организма, соотнесение его с определенными видами деятельности);
- творческое самовыражение (танцевальная импровизация, выполнения творческих заданий, поиск интерпретационной модели языком танца ).

**В процессе обучения используются следующие средства:**

- словесно-логические (методические пособия, литература по искусству, художественно-музыкальные энциклопедии и словари);
- наглядно-образные (видеозаписи выступлений, репетиций выдающихся деятелей танцевального искусства, просмотр концертных выступлений танцевальных коллективов, иллюстрации, исполнение педагога);
- действенно-практические (реквизит, костюмы, музыкальные инструменты, нотный материал).

Программа рассчитана на 1 ч. в неделю 1 кл. – 33 ч  
 2-3 кл. – 34 ч.  
 4-5 кл. – 34 ч.

**Тематическое планирование  
 1 класс**

№ п/п	Темы	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Теория	Практики	
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	2	1	1	1 уровень - получение знаний о танцевальном искусстве и его основных направлениях; 2уровень.- формирование интереса и позитивного

					отношения к базовым ценностям танцевального творчества, к занятиям хореографией; 3 уровень - освоение основных танцевальных движений.
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	7	1	6	1 уровень - получение знаний о пластике и координации танцевальных движений; 2 уровень – формирование устойчивого интереса к классическому танцу и различным видам танцевально-творческой деятельности; 3 уровень – освоение базовых элементов классического танца.
3	Основы народного танца	6	1	5	1 уровень - получение знаний о движениях народного танца и их многообразии; 2 уровень – формирование интереса к народному искусству, танцу, фольклору; 3 уровень – освоение элементов народного танца и его основных движений.
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	8	3	5	1 уровень – получение знаний о движениях эстрадного танца и их особенностях; 2 уровень – формирование интереса к эстраднему танцу и умения создавать эмоционально выразительные сценические образы . 3 уровень - освоение элементов, движений и стиля эстрадного танца.
5	Постановка танцев. Отработка номеров	9	1	8	1 уровень - получение

					знаний о шедеврах и мировых образцах танцевальной культуры; 2 уровень – умение включаться в коллективное творчество в ходе танцевальной деятельности; 3 уровень – освоение исполнительского мастерства танцора.
6	Итоговое занятие	1	—	1	1 уровень - знание учебного материала, включённого в программу занятий; 2 уровень – формирование принципов взаимоотношений в коллективе; 3 уровень – умение эмоционально и выразительно передавать настроение в музыкально-пластическом движении.
	Итого	33	7	26	

### Тематическое планирование 2-3 класс

№ п/п	Темы	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Теория	Практики	
1	Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	2	1	1	1 уровень – получение знаний о образцах художественно-музыкальной и танцевальной культуры; 2 уровень - формирование интереса к танцевальной деятельности и умения эмоционально откликаться на образы персонажей произведений искусства;

					3 уровень - освоение основных танцевальных движений и терминов классического танца.
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	7	1	6	1 уровень – получение знаний о танцевальных движениях и их многообразии; 2 уровень – формирование умения различать объекты, явления реальной жизни и их образы, выраженные в произведениях искусства; 3 уровень – освоение основных элементов классического танца.
3	Основы народного танца	6	1	5	1 уровень – получение знаний о движениях народного танца и их многообразии; 2 уровень – формирование интереса к национальным особенностям в танце и умения воспринимать и эмоционально оценивать шедевры русского танцевального искусства; 3 уровень – освоение элементов, движений и манеры исполнения народного танца.
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	8	3	5	1 уровень - получение знаний о движениях эстрадного танца и их особенностях; 2 уровень – формирование интереса к эстраднему танцу и умения понимать условность и субъективность художественного образа; 3 уровень – освоение элементов, движений и стиля эстрадного танца.



5	Постановка танцев. Отработка номеров	10	1	9	1 уровень – получение знаний о образцах танцевальной культуры; 2 уровень – умение включаться в коллективное творчество в ходе танцевальной деятельности и понимать ценность танцевального искусства в сотворении гармонии между человеком и окружающим миром; 3 уровень – освоение исполнительского мастерства танцора.
6	Итоговое занятие	1	—	1	1 уровень – знание учебного материала, включённого в программу занятий; 2 уровень – формирование здоровьесберегающих принципов и умения понимать роль занятий хореографией в повседневной жизни человека, организации его материального окружения. 3 уровень – освоение исполнения танцевальных движений в паре.
	Итого	34	7	27	

### Тематическое планирование 4-5 класс

№ п/п	Темы	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Теория	Практики	
1	Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	2	1	1	1 уровень – получение знаний о образцах художественно-музыкальной и танцевальной культуры; 2 уровень - формирование

					интереса к танцевальной деятельности и умения эмоционально откликаться на образы персонажей произведений искусства; 3 уровень - освоение основных танцевальных движений и терминов классического танца.
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	7	1	6	1 уровень – получение знаний о танцевальных движениях и их многообразии; 2 уровень – формирование умения различать объекты, явления реальной жизни и их образы, выраженные в произведениях искусства; 3 уровень – освоение основных элементов классического танца.
3	Основы народного танца	6	1	5	1 уровень – получение знаний о движениях народного танца и их многообразии; 2 уровень – формирование интереса к национальным особенностям в танце и умения воспринимать и эмоционально оценивать шедевры русского танцевального искусства; 3 уровень – освоение элементов, движений и манеры исполнения народного танца.
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	8	3	5	1 уровень - получение знаний о движениях эстрадного танца и их особенностях; 2 уровень – формирование интереса к эстраднему танцу и умения

					понимать условность и субъективность художественного образа; 3 уровень – освоение элементов, движений и стиля эстрадного танца.
5	Постановка танцев. Отработка номеров	10	1	9	1 уровень – получение знаний о образцах танцевальной культуры; 2 уровень – умение включаться в коллективное творчество в ходе танцевальной деятельности и понимать ценность танцевального искусства в сотворении гармонии между человеком и окружающим миром; 3 уровень – освоение исполнительского мастерства танцора.
6	Итоговое занятие	1	—	1	1 уровень – знание учебного материала, включённого в программу занятий; 2 уровень – формирование здоровьесберегающих принципов и умения понимать роль занятий хореографией в повседневной жизни человека, организации его материального окружения. 3 уровень – освоение исполнения танцевальных движений в паре.
	Итого	34	7	27	

**Мониторинг образовательных результатов и творческих достижений** обучающихся осуществляется в следующих формах: коллективное занятие, контрольное занятие, отчётный концерт, выступление на внеклассных мероприятиях, выступление на школьных, районных, городских, областных конкурсах, фестивалях детского художественного творчества.

**Прослеживание индивидуально-личностного развития** обучающихся осуществляется в процессе педагогического мониторинга (индивидуальная карта развития учащегося – прослеживание развития учащихся по показателям, отражающим уровень физического, обще эстетического развития и сформированности умений и навыков хореографической деятельности), анализа результатов наблюдений за учащимися в процессе репетиционной и концертной деятельности, данных бесед, анкетирования учащихся об отношении к занятиям, о межличностных взаимоотношениях в коллективе).

### **Контрольно-измерительные материалы :**

№ п/п	Показатели оценивания	Учебный год		Динамика качества
		1 полугодие	2 полугодие	
1.	Мотивация обращения к танцевальной деятельности			
2.	Отношение к эстетическим занятиям			
3.	Проявление эмоциональной отзывчивости в процессе исполнительской деятельности			
4.	Развитие чувства ритма			
5.	Пространственная ориентация			
6.	Физическая, мышечная подготовка			
7.	Координация движений			
8.	Художественно-творческая активность			
	Среднее арифметическое значение баллов			

Оценка уровня развития: низкий - 1 балл  
 средний – 2 балла  
 высокий – 3 балла

### **Первый класс.**

#### **Содержание программы:**

#### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Значение занятий танцем для физического развития детей. Содержание и форма занятий, значение специальной одежды для занятий, внешний вид. Роль подготовки к занятиям и дисциплина. Информация о строении тела и работе опорно-двигательного аппарата.

Место хореографии в современном мировом искусстве Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированном-словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Из чего состоит музыка? Характер музыки (марш, танец, песня). Что выражает (чувства, настроение) и что имитирует (шум моря, ветер и т.п.) музыка? Что такое танец?

Выставление ноги на пятку и носок.

«Петушок расплясался» (повторные три притопа),

«Вежливый танец» (приставные шаги в сторону),

«Танцуем галоп» (шаг бокового галопа).

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Положения ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;

- позиции ног – I, II;

- позиции рук – подготовительная, I, III;

- *demi plié* по I позиции;

- *relevé* по VI, I позиц.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;

на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

## **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

#### Элементы народного танца.

- переменный шаг;
- шаг с притопом в сторону;
- присядка по 1 позиции;
- притопы в полуприседании;
- «гармошка»;
- «елочка»;
- хлопушки по колену, по голенищу сапога;
- III позиция ног.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

#### **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

#### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

#### **6. Итоговое занятие.**

Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала или сцены. Репетиции. Подготовка видео и фотосъёмки. Разбор итогового занятия.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования

детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 класс

Четверть	неделя	Темы, содержание занятий.	Количество часов в неделю	Примечания
<b>I</b>	1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	2	Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	8	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
			<b>8</b>	
<b>II</b>	1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	2	Основы народного танца	1	
	3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	4	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
<b>Итого:</b>			<b>7</b>	
<b>III</b>	1	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	2	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	8	Основы народного танца	1	
	9	Постановка танцев. Отработка номеров	1	

<b>Итого:</b>			<b>9</b>	
<b>IV</b>	1	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	3	Основы народного танца	1	
	4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Основы народного танца	1	
	8	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	9	Итоговое занятие	1	
<b>Итого:</b>			<b>9</b>	
<b>Всего за год:</b>			<b>33</b>	

## Требования к уровню подготовки в соответствии с программой внеурочной деятельности «Хореография».

### Первый класс.

#### 1 уровень

- знание учебного материала, включённого в программу занятий по предмету;
- знание художественных произведений, образцов художественно-музыкальной и танцевальной культуры;
- знать основные положения корпуса, головы, рук и ног;
- знать основные танцевальные движения.

#### 2 уровень

- формирование принципов взаимоотношений в коллективе, позитивного отношения к школе, родному краю;
- умение включаться в различные формы коллективного и индивидуального детского творчества;
- привитие интереса к танцу.

#### 3 уровень

- уметь различать музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4), темп (на слух); исполнять основные движения: шаги, прыжки. Уметь реагировать на начало музыки и ее окончание (движением), исполнять музыкальное вступление *préparation*, исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, уметь сохранять интервалы в движении, передавать игровые образы различного характера;
- определять на слух основные жанры музыки (песня, танец, марш);
- передавать настроение музыки и его изменение в музыкально-пластическом движении.
- освоение исполнительского мастерства танцора.



## Второй - третий класс.

### Содержание программы:

#### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Элементы классического танца.

Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;
- позиции ног – I, II;
- позиции рук – подготовительная, I, III;
- *demi plié* по I позиции;
- *relevé* по VI, I позиции.

Использование различных видов шагов.

Место хореографии в современном мировом искусстве Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированном-словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

#### **3. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Упражнения для развития тела, физических данных:

- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;

на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к

верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

### **3. Основы народного танца**

#### Элементы народного танца.

- переменный шаг;
- шаг с притопом в сторону;
- присядка по 1 позиции;
- притопы в полуприседании; - «гармошка»;
- «елочка»;
- хлопушки по колену, по голенищу сапога;
- III позиция ног.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дроби на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

### **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Понятие о макияже Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

### **6. Итоговое занятие.**

Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала или сцены. Репетиции. Подготовка видео и фотосъёмки Разбор итогового занятия.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

### Календарно-тематическое планирование

#### 2- 3 класс

Четверть	неделя	Темы, содержание занятий.	Количество часов в неделю	Примечания
<b>I</b>	1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	2	Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	8	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	
<b>II</b>	1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	2	Основы народного танца	1	
	3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	4	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
<b>Итого:</b>			<b>7</b>	
<b>III</b>	1	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	2	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	

	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	8	Основы народного танца	1	
	9	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	10	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	
<b>IV</b>	1	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	3	Основы народного танца	1	
	4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Основы народного танца	1	
	8	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	9	Итоговое занятие	1	
<b>Итого:</b>			<b>9</b>	
<b>Всего за год:</b>			<b>34</b>	

## **Требования к уровню подготовки в соответствии с программой внеурочной деятельности «Хореография».**

### **Второй- третий класс.**

#### 1 Уровень

- знание учебного материала, включённого в программу занятий по предмету;
- знание художественных произведений, образцов художественно-музыкальной и танцевальной культуры;
- знать основные позиции ног, рук основные положения корпуса (лежа, сидя);

#### 2 Уровень

- привить интерес к произведениям художественного и музыкального фольклора;
- привить интерес к национальным особенностям в танце.

#### 3 уровень

- умение включаться в различные формы коллективного и индивидуального детского творчества;
- уметь: двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки, выполнять основные танцевальные движения. Мальчики и девочки должны знать правила исполнения движений в паре.
- освоение исполнительского мастерства танцора.

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

1. Нотно-методическая литература.
2. Специальная литература по хореографии.
3. Учебники, методические пособия.

4. Звуковоспроизводящая аппаратура.
5. Музыкальный материал на электронных носителях.
6. Реквизит.

### **Четвертый-пятый класс.**

#### **Содержание программы:**

#### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Элементы классического танца.

Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;
- позиции ног – I, II;
- позиции рук – подготовительная, I, III;
- *demi plié* по I позиции;
- *relevé* по VI, I позиции.

Использование различных видов шагов.

Место хореографии в современном мировом искусстве Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного-словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

***Практическая работа:*** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

#### **4. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Упражнения для развития тела, физических данных:

- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага; на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением

вперёд, назад, с поворотами на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

### **3. Основы народного танца**

#### Элементы народного танца.

- переменный шаг;
- шаг с притопом в сторону;
- присядка по I позиции;
- притопы в полуприседании; - «гармошка»;
- «елочка»;
- хлопущки по колену, по голенищу сапога;
- III позиция ног.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

### **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Понятие о макияже Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

## 6. Итоговое занятие.

Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала или сцены. Репетиции. Подготовка видео и фотосъёмки Разбор итогового занятия.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению профессионального мастерства танцора.

### Календарно-тематическое планирование 4-5 класс

Четверть	неделя	Темы, содержание занятий.	Количество часов в неделю	Примечания
<b>I</b>	1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	2	Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	8	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	
<b>II</b>	1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	2	Основы народного танца	1	
	3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	4	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
<b>Итого:</b>			<b>7</b>	
<b>III</b>	1	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	2	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	3	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	4	Основы народного танца	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	

	7	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	8	Основы народного танца	1	
	9	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	10	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	
<b>IV</b>	1	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	1	
	3	Основы народного танца	1	
	4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	5	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	6	Постановка танцев. Отработка номеров	1	
	7	Основы народного танца	1	
	8	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	1	
	9	Итоговое занятие	1	
<b>Итого:</b>			<b>9</b>	
<b>Всего за год:</b>			<b>34</b>	

## **Требования к уровню подготовки в соответствии с программой внеурочной деятельности «Хореография».**

### **Четвертый-пятый класс.**

#### 1 уровень

- знание учебного материала, включённого в программу занятий по предмету;
- знание художественных произведений, образцов художественно-музыкальной и танцевальной культуры;
- знать основные позиции ног, рук основные положения корпуса (лежа, сидя);

#### 2 уровень

- привить интерес к произведениям художественного и музыкального фольклора;
- привить интерес к национальным особенностям в танце.

#### 3 уровень

- умение включаться в различные формы коллективного и индивидуального детского творчества;
- уметь: двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки, выполнять основные танцевальные движения. Мальчики и девочки должны знать правила исполнения движений в паре.
- освоение исполнительского мастерства танцора.

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

7. Нотно-методическая литература.
8. Специальная литература по хореографии.
9. Учебники, методические пособия.



10. Звуковоспроизводящая аппаратура.
11. Музыкальный материал на электронных носителях.
12. Реквизит.

### Список литературы

- Закон РФ от 10 июля 1992г. №3266-1 «Об образовании» (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, 2009 г.
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена 04.02.2010 г. Пр. – 271)
- Письмо Минобрнауки РФ от 4.09.1997 №48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов» (с изм. От 26 декабря 2000 года)
- Образовательная программа ГКОУ СО СКОШИ №78
- Смежная программа по предмету – «Ритмика», М.: Просвещение, 1997 – для реализации принципа преемственности уроков и внеурочной деятельности;
- Примерная программа внеурочной деятельности «Хореография». Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского-2-е изд.-М.: Просвещение, 2011.- 111 с - (Стандарты второго поколения).
  - Захаров В. М. Танцы народов мира В 2 т. / В. М. Захаров,— М., 2001.
  - Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М., 1981.
- Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище — вуз — театр. — М., 2008.
- Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. — М., 2006.
- Никитин В. Модерн — джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. — М., 1988.
- Севрюков С.П. Методическая разработка по джаз -танцу / С.П. Севрюков. — М., 1992.
- Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н. И. Шевандрин. — М., 1998.

### Сведения о составителе.

Фамилия, имя, отчество:

Плотникова Нина Алексеевна.

Место работы:

государственное казенное специальное  
(коррекционное) образовательное учреждение

Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 78» (ГКОУ СО СКОШИ № 78).  
Учитель ритмики, педагог дополнительного образования.

Должность:

Квалификационная категория:

Высшая.