***Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Хореография» для 7-10 классов 102ч.***

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………….……...3
2. Учебно-тематический план………………………………………………….……7
3. Содержание тем программы……………………………………………………....8
4. Календарно-тематический план………………...…………………..……………10

**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 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности -** долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы**основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека**как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**программы**

**Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному вос­приятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

-развитие танцевальных навыков.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

*Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

*Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

**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 | 14 |
| 6 | Постановочно – репетиционная работа | 22 |
|  | Итого | 102 |

**Содержание тем программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Ритмика** | 1. Ритмические упражнения:  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.  2. Упражнения на ковриках:  - 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.  3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах;  - пантомима.  4. Упражнения на пластику и расслабление:  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.  5. Пространственные упражнения:  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.  6. Ритмические комбинации:  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация. |
| **2.Элементы классического**  **танца** | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.  2. Упражнения на середине зала:  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.  3.Прыжки, верчения:  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.   1. 4.Комбинации движений классического танца:   - этюды;  - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| **3.Элементы русского**  **народного танца** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).  2. Основные танцевальные движения:  - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;  - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;  - повороты, прыжки.  3. Комбинации русского народного танца «Плясовая». |
| **4.Элементы бального танца** | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).  2. Основные элементы бального танца:  - 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.  3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| **5.Элементы национального**  **танца** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца (ирландский танец)  - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **6.Постановочно-**  **репитиционная работа** | 1.Изучение движений танцевального номера;  2. Отработка движений танцевального номера;   1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа. |

Календарно-тематический план

Старшее звено

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Срокири** | **Изменения** |
| 1 | **Ритмика**  Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 2 |  |  |
| 2 | Перестроение из одной фигуры в другую | 2 |  |  |
| 3 | Поднимание ног, махи ногами | 2 |  |  |
| 4 | Продвижения с прыжками, бег, поскоки | 2 |  |  |
| 5 | **Элементы танца Кафа**  Элементы танца «Кафа»-основной ход | 4 |  |  |
| 6 | Боковой шаг. Прыжки. Повороты | 4 |  |  |
| 7 | Изучение движений танца «Кафа» | 4 |  |  |
| 8 | Пластика рук. | 2 |  |  |
| 9 | Отработка движений танца «Кафа» | 4 |  |  |
| 10 | Движение в координации рук и ног по позициям | 2 |  |  |
| 11 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 2 |  |  |
| 12 | Соединение движений танца «Кафа» в комбинации. | 4 |  |  |
| 13 | **Элементы русского народного танца**  Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной | 2 |  |  |
| 14 | «Ковырялочка» | 4 |  |  |
| 15 | «Моталочка» | 2 |  |  |
| 16 | «Гармошка» | 2 |  |  |
| 17 | Танцевальные шаги – с каблука, боковые | 2 |  |  |
| 18 | Отработка движений танца «Плясовая» | 4 |  |  |
| 19 | Повороты. Прыжки | 2 |  |  |
| 20 | Соединение движений танца в комбинации | 4 |  |  |
| 21 | **Элементы бального танца**  Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка» | 2 |  |  |
| 22 | Свободная композиция (работа в паре) | 2 |  |  |
| 23 | Изучение движений танца «Вальс» | 2 |  |  |
| 24 | Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 2 |  |  |
| 25 | Отработка движений танца «Вальс» | 4 |  |  |
| 26 | Соединение движений танца «Вальс» в комбинации | 4 |  |  |
| 27 | Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок | 4 |  |  |
| 28 | Постановка танца «Вальс» | 4 |  |  |
| 29 | **Постановочно-репитиционная работа**  Танцевальный номер «Вальс» | 4 |  |  |
| 30 | Танцевальный номер «Плясовая» | 4 |  |  |
| 31 | Танцевальный номер «Кафа» | 4 |  |  |
| 32 | Простые движения танцевального номера. Отработка | 4 |  |  |
| 33 | Сложные движения танцевального номера. Отработка | 4 |  |  |
| 34 | Повторение элементов изученных танцев | 2 |  |  |