МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

танцевального кружка *«Держи ритм»*

(5-9 классы)

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Донецк

2021

Составитель:

Валюх Т. И., учитель дополнительного образования

Государственного общеобразовательного учреждения «Донецкая

специальная школа-интернат №22».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования танцевального кружка «Держи ритм»  составлена в соответствии с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 5-9 классов.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из оcновных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Подросткам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) очень трудно бывает адаптироваться к новой, непривычной обстановке. Для обучения и развития им необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями ребенка и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно.

Программа носит воспитательный характер. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоционального равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем (например, способствует их более безболезненной адаптации). Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетности. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выгодского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его, как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

**Новизна и целесообразность**

Определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулирует умственную деятельность. Надо отметить положительное влияние занятий танцами на развитие личности, что особенно ярко проявляется у детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:**

Развить творческие способности подростков с ОВЗ через включение их в танцевальную деятельность, формировать творческую личность посредством обучения детей языку танца, приобщать воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**Задачи программы:**

* **Образовательные:**

1. Познакомить подростков с различными музыкально - ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
2. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.
3. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.
4. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы-интерната.

* **Развивающие:**

1. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
2. Развивать воображение и фантазию в танце.
3. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.
4. Развивать психические и физические качества детей (в том числе внимание, память, воображение, пластичность, гибкость мышц, координацию движений).

* **Воспитательные:**

1. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.
2. Привить любовь к танцевальному искусству.
3. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).

**Методы обучения:**

* Игровой;
* Демонстрационный (метод показа);
* Метод творческого взаимодействия;
* Метод наблюдения и подражания;
* Метод упражнений;
* Метод внутреннего слушания.

**Приемы обучения:**

*Метод показа.*

Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

*Метод наглядности.*

Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемом, движений, картинок, игрушек и др.).

*Игровой метод.*

На музыкально-ритмических занятиях у обучающихся формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально - ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку).

Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей *восприятия музыки.*Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов.

В работе с коллективом использую ТСО (музыкальный центр, телевизор, видеомагнитофон, видеокамеру)

* для отработки элементов танца;
* в ритмической тренировке;
* при знакомстве с музыкальным репертуаром;
* для самооценки;
* на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

**Основные формы проведения занятий:**

* Танцевальные репетиции;
* Игра;
* Беседа;
* Праздник

**Основные виды занятий:**

* Индивидуальное и групповое творчество;
* Межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

* Обучающиеся должны знать:
* технику безопасности на занятиях в актовом зале;
* правила пользования необходимым инвентарем и оборудованием;
* технику выполнения элементарных танцевальных упражнений.
* Обучающиеся должны уметь:
* танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и    музыкальные фразы;
* уметь воспринимать и передавать в движении образ;
* уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе  освоенных на занятиях движений;
* ритмично двигаться;
* понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Курс по выбору «Хореография» для 5-9 классов рассчитана на 4 года по одному часу в неделю (35 часов в год). Успешное усвоение программы должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, чётко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья пробуждает их к творчеству.

Содержание материала программы дано по годам обучения. Каждый год реализуемой программы предполагает определённый минимум знаний, умений и навыков и включает такие разделы:

* 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
  2. Элементы ритмической и партерной гимнастики.
  3. Элементы классического танца.

4.Танцевальные движения и танцы.

5. Импровизация, музыкальные игры.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из различных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: знания по музыкальной грамоте, хореографии. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, построения и перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Элементы ритмической и партерной гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, определённые движения на полу, которые помогают развить у ребёнка гибкость позвоночника, растяжку мышц спины, паховых мышц, постановку корпуса, силу ног, а также силовые упражнения на развитие пресса. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Раздел «Элементы классического танца» включает изучение основных позиций, упражнения на развитие устойчивости, постановку корпуса, простейшие упражнения классического танца. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию тела, культуре движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение народных и детских массовых (бальных) танцев и движений к ним. Исполнение несложных этюдов. Детские массовые танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского и украинского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Раздел «Импровизация, музыкальные игры» включает элементы актёрского мастерства: пантомиму, танцевальные шаги и движения в образах животных и птиц, этюды, передающие явления природы, тематические игры, задания на импровизацию. Невыразительность лица является одним из слабых мест в исполнительской практике, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, весёлая, сердитая).

Основная форма уроков хореографии – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученного материала от простого к сложному. Комбинированные уроки, которые состоят из музыкально-ритмических упражнений, элементов классического, народного, бального танцев, упражнений ритмической и партерной гимнастики, импровизации и игр. Теоретические сведения даются по ходу урока.

На уроках хореографии учащиеся должны быть одеты в лёгкую, удобную форму одежды, специальную обувь на мягкой подошве – балетки, чешки. Занятия проводятся в специально оборудованном зале (наличие станков, зеркал, аудиоаппаратуры, гимнастических ковриков).

Ожидаемый результат: в итоге реализации программы у воспитанников сформируется художественный вкус и чувство прекрасного, будут развиты образно – эмоциональное мышление, художественная выразительность и музыкальность, дети овладеют азбукой танца и смогут самостоятельно исполнять танцевальные композиции.

Разбивка часов по темам и группам ориентировочная и может меняться в зависимости от приоритетов и нагрузки педагога

# Учебно-тематический план

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| Раздел 1. Ритмика и элементы  музыкальной грамоты | 8 | 1 | 7 |
| Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики | 7 | 1 | 6 |
| Раздел 3.Элементы классического танца | 5 | 1 | 4 |
| Раздел 4. Танцевальные движения и танцы | 9 | 1 | 8 |
| Раздел 5. Импровизация, музыкальные  игры | 6 | 1 | 5 |
| Итого: | 35 | 5 | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание Учебного материала | Планируемые результаты (требования к учебным  достижениям обучающегося) |
| **Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты (8 часов)**  **Теория.**  Характер музыки. Контрастная музыка (быстрая- медленная, весёлая-грустная). Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Выделение сильной доли такта.  **Практика.**  *Музыкально-ритмические упражнения*. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.  *Музыкально*-*пространственные упражнения.* Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга. Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца». | *имеет представление:*   * про виды движений (ходьба, бег, прыжки); *ориентируется:* * в пространстве и разных построениях;   *умеет:*   * двигаться в различных музыкальных темпах; * определять характер музыки; * начинать и заканчивать движения вместе с началом и окончанием звучания; * свободно перемещаться по залу;   исполнять музыкально- пространственные упражнения и перестроения;  - исполнять музыкально- ритмические упражнения. |
| **Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики (7 часов)**  **Теория.**  Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.  **Практика.**  Общеразвивающие и коррекционные упражнения на укрепление мускулатуры, развитие мышц всего тела и отдельных его частей: головы, плеч, рук, туловища, ног. Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.  *Партерный тренаж.* Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Упражнения для развития подвижности стопы: сокращение и вытягивание стоп. Упражнения на развитие мышц брюшного  пресса, спины. Упражнения на расслабление и группирование мышц. Упражнения на исправление  осанки (лёжа на спине). | *имеет представление:*   * про основные элементы ритмической гимнастики   *умеет:*   * исполнять упражнения ритмической гимнастики; * основные элементы партерного тренажа; * исполнять прыжки по   VI позиции, элементы танцевальных движений. |
| **Раздел 3.Элементы классического танца (5 ч)**  **Теория.**  *Правила постановки корпуса.* Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3).  Позиции (1,2,3) и положения рук. Терминология.  **Практика.**  Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (деми-плие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Наклоны вперед и в сторону. Ритмические прыжки по VI позиции, вытягивая колени и подъём. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II  позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям. | *ориентируется:*  **-** в терминологии;   * в основных позициях ( для рук, ног);   *умеет:*  исполнять элементы классического танца. |
| **Раздел 4. Танцевальные движения и танцы (9 ч)**  **Теория.**  Понятия об интервалах. Понятия о движении по линии танца, против линии танца, к центру, от центра, диагональ, центр зала. Точки зала. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.  **Практика.**  Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения: танцевальный шаг с носка, шаг носочках, пятках, легкий бег, прямой и боковой галопы, подскоки на одной и двух ногах, перескоки, шаг с подскоком, па польки. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Поклоны и реверансы. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские бальные танцы. Просмотр видеозаписей. | *ориентируется:*  **-** в терминологии;  *умеет:*   * исполнять танцевальные движения, упражнения, поклоны. * исполнять элементарные статические танцы.   *имеет представление:*   * о ведущей роли партнёра в парном танце; - о   положение рук в танце. |
| **Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры (6 часов)**  **Теория.**  *Язык жестов – пантомима*. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения.  **Практика.**  Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Стараться передать повадки и характер животных. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.); имитирующие действия человека (шить, рубать, красить); изображающие неодушевлённые предметы (ветер, море, деревья). Игра на развитие мимики лица «Маски» (грустная, весёлая, сердитая). Игры с ускорением. Задания на импровизацию (не потеряй пушинку, гладим кошку). | *принимает участие:*   * в коллективных играх, в фрагментах танца;   *умеет:*   * передавать образно-игровые действия в соответствии с музыкой; * управлять мимикой лица; * импровизировать пласти-ческие движения птиц, животных, сказочных героев под музыку.   *имеет представление:*   * о выразительности движения. |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной  грамоты | 8 | 2 | 6 |
| Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики | 7 | 1 | 6 |
| Раздел 3.Элементы классического танца | 6 | 1 | 5 |
| Раздел 4. Танцевальные движения и танцы | 9 | 1 | 8 |
| Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры | 5 | - | 5 |
| Итого: | 35 | 5 | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание Учебного материала | Планируемые результаты (требования к учебным  достижениям обучающегося) |
| **Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты (8 часов)**  **Теория.**  Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритм. Ритмический рисунок. Темп. Динамические оттенки. Акцент.  **Практика.**  Повторение изученного материала.  *Музыкально-ритмические упражнения*. Практическое усвоение понятий: «Темп»,  «Ритм», «Динамика», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Передача в движении ритмического рисунка.  *Музыкально-пространственные упражнения.* Маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Продвижения в различных рисунках по одному, в паре; перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу(внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт».Танцевальные шаги: с носка, подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнение для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. | *имеет представление:*  - про ритм и ритмический рисунок;  *умеет:*  *-* ориентироваться в пространстве;   * в движении передавать ритмический рисунок; * определять хлопками разные доли такта; * определять характер музыки; * начинать и заканчивать движения вместе с началом и окончанием звучания;   *знает:*   * перестроение в парах; * строение музыкальной речи. |
| **Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики (7 часов)**  **Теория.**  Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение). Терминология.  **Практика.**  Повторение упражнений изученных в первом классе. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, гибкости тела, постановку корпуса. Релаксационные упражнения на расслабление мышц тела, дыхания. *Партерный тренаж.* Усложнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног, плечевого пояса; упражнения на растяжку. | *имеет представление:*   * про основные элементы ритмической гимнастики   *умеет:*   * исполнять упражнения ритмической гимнастики; * основные элементы партерного тренажа; *исполняет:* * правильно основные виды шагов, бега, ходьбы, движения в разных темпах. |
| **Раздел 3. Элементы классического танца (6 часов)**  **Теория.**  Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.  **Практика.**  Повторение материала пройденного в первом классе.  Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (деми-плие) по I, II, VI позициям. Глубокое приседание (гран плие). Поклон. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Перевод ноги вперёд-назад через I позицию (пассе пар терр). Прыжки: понятие маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Прыжки по VI позиции (соте). Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно (пор де бра 1). Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям (релеве). Подготовительное движение для перехода с  одной ноги на другую (па де гаже). Перегибы корпуса: в сторону, назад, вперёд. | *ориентируется:*  **-** в терминологии;  *знает:*  - основные танцевальные позиции;  *умеет:*  -исполнять элементы классического танца.  *владеет:*  -координацией движения. |
| **Раздел 4. Танцевальные движения и танцы (9часов)**  **Теория.**  Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология.  **Практика.**  Повторение изученного материала.  Понятия об интервалах. Понятия о движении по линии танца, против линии танца, к центру, от центра, диагональ, центр зала. Точки зала. Работа рук в русском танце. Поочередное раскрывание рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Русский поклон. Основные танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Развитие подвижности стопы основе элементов «ёлочка», «гармошка», ковырялочка.  Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Хлопушки – в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках. Изучение танца  «Полька». Шаг польки по 6 позиции вперед, галоп, подскоки. Положение рук в паре: «лодочка», руки «крест-накрест». Элементы украинского танца. Поклон. Положение рук: на поясе, за край юбки, большой палец заложить за пройму жилета. Гуцульский ход (на месте и с продвижением), чёсанка. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение массовых танцев «Твист», «Летка-енка». | *ориентируется:*  **-** в терминологии;  *умеет:*   * исполнять танцевальные движения, упражнения, поклоны. * передавать через танцевальные движения содержание и образ   музыкального произведения;  *имеет представление:*   * о танцевальном образе |
| **Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры (5 часов)**  **Практика.**  Повторение материала изученного в первом классе.  Танцы-игры: «Пяточка-носочек», «Ручками похлопаем! Раз,два,три», «Буратино», «Две сестрицы, две руки», « Мои ручки хороши»,  «Макарена» и т.д.Инсценировка детских песен (по выбору учителя). Исполняются танцевальные шаги (без музыки и с музыкой) в образах животных (зайца, лисы, медведя, волка, кошки, мышки) и птиц: диких и домашних (воробья, орла, совы, чайки, утки, курицы, петуха). Музыкальное сопровождение подбирается соответственно отображаемому образу (быстро, медленно, плавно, резко, тихо, громко). Импровизация на заданную тему (профессии,  животные). | *принимает участие:*   * в коллективных играх, в фрагментах танца;   *умеет:*   * передавать движением характеры и образы разных персонажей; * соединять движение с мимикой и жестом; * исполнять имитацию образов зверей, используя танцевальные движения; *имеет представление о:* * выразительности движения. |

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной  грамоты | 7 | 1 | 6 |
| Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики | 6 | 1 | 5 |
| Раздел 3.Элементы классического танца | 8 | 1 | 7 |
| Раздел 4. Танцевальные движения и танцы | 9 | 2 | 7 |
| Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры | 5 | - | 5 |
| Итого: | 35 | 5 | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание Учебного материала | Планируемые результаты  (требования к учебным достижениям обучающегося) |
| **Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты (7 часов)**  **Теория.**  Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш). Понятие о такте и затакте.  **Практика.**  *Музыкально-ритмические упражнения* с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов и определение затактового построения. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой; прыжки в различных ритмических рисунках на месте и с продвижением по разным направлениям с одновременным движением головы и рук.  *Музыкально-пространственные упражнения.* Построение и перестроение. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка». Движение по сценическому пространству в различных скоростях и образах. | *ориентируется:*   * в пространстве и разных построениях;   *умеет:*   * двигаться в различных музыкальных темпах; * передавать через движение характер, темп, динамические оттенки в музыке; * двигаться в ритме галопа, вальса, польки, марша; * отображать разные ритмы музыкальных произведений; * свободно перемещаться по залу; исполнять музыкально- пространственные   упражнения и перестроения;  исполнять музыкально- ритмические упражнения.  - самостоятельно определяет музыкальные жанры; *различает:*  - музыкальные размеры |
| **Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики (6 часов)**  **Теория.**  Образные упражнения. Терминология.  **Практика.**  Образные упражнения по диагонали на развитие силы рук, ног, пресса («паук»,  «танцующий паук», «лягушка», «мячик»,  «пружинка», «крокодил», «медведь», «тачка»,  «сороконожка», и т.д.). Упражнения для развития координации.  *Партерный тренаж.* Упражнения для развития природных данных. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на развитие стопы, подъема. Упражнения на развитие выворотности ног (верхняя и нижняя). Упражнения на развитие гибкости и укрепление мышц спины. Упражнения на пресс. Упражнения на развитие силы ног (танцевального шага). Упражнения на растяжку (подколенных связок, задней мышцы бедра, спины, поясницы). Упражнения для подготовки к шпагату. Упражнения на развития гибкости плечевого пояса. Упражнения ни развитие координации, равновесия, чувство ритма. Прыжки. | *имеет представление:*   * про основные элементы ритмической гимнастики   *умеет:*   * расслаблять и напрягать разные части тела; * чётко и ритмично исполнять   общеразвивающие упражнения;   * исполнять упражнения партерной гимнастики. |
| **Раздел 3. Элементы классического танца (8 часов)**  **Теория.**  Пор де бра 1,2. Добавляется подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на заключительных аккордах. Упражнения классического танца. Терминология.  **Практика.**  Упражнения классического танца. Поклон (для девочки, мальчика). Выдвижение ноги по полу (банман-тандю) вперёд, в сторону и назад из I и III позиции. Маленькие броски ногой (батман тандю жете) из I и III позиции вперед, в сторону и назад. Полукруг ногой по точкам (деми рон де жамб пар терр). Положение ноги на щиколотке вперёд и назад (сюр ле ку-де- пье). Медленное поднимание ноги на 45 градусов (релеве лян) из I позиции вперед, в сторону, назад. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (соте) по I позиции условно,VI позиции. Плавные движения руками (пор де бра 1,2). Большой бросок ноги вперёд, в сторону (гран батман жете). | *знает:*  **-** названия упражнений системы классического танца;  *умеет:*   * исполнять элементы классического танца. * красиво держать корпус, голову, руки, ноги;   *владеет:*  координацией движений без опоры. |
| **Раздел 4. Танцевальные движения и танцы (9часов)**  **Теория.**  Первоначальные сведения по историческому бальному танцу. Происхождение и особенности польки, галопа, вальса. Особенности основных движений в русском и украинском народном танце.  **Практика.**  Па польки в сочетании с подскоком и хлопками; па галопа в сторону, в повороте; па вальса, вальсовая дорожка, балансе. Разучивание свободной композиции польки, галопа, вальса. Основные движения русского народного танца: простой ход, переменный ход, переменный ход с каблука, с притопом, припадание, ковырялочка, моталочка, молоточки, верёвочка, гармошка, ёлочка, дробные выстукивания, присядки (разножка, боковая, гусачок), хлопушки. Основные движения украинского танца: простой ход, лёгкий бег, бегунец, ковырялочка, припадание, па де баск, голубец, верёвочка, простой гуцульскиц бег, чёсанка, высокая, приставной шаг (вперёд, в сторону), ход с пружинкой, присядки (ползунец, мячик, гайдук- круч). Танцевальные этюды и танцы по выбору учителя («Весёлые гуцулята», «Весёлая полька», «Полька-галоп», «Сударушка», «Поменяй пару», «Вальс дружбы»). Просмотр видеозаписей. | *различает:*   * названия упражнений; * специфику исполнения танцевальных движений украинского и русского танцев;   *умеет:*   * исполнять танцевальные движения, упражнения, поклоны;   *владеет:*  исполнительской техникой и самостоятельно исполняет танцевальные движения; *самостоятельно исполняет:*   * элементы танцев, танцы разного характера и ритма. |
| **Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры (5 часов)**  **Практика.**  *Танцевально-образная импровизация.*  Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник, фотограф), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).  Тематические игры: «Весёлый оркестр»,  «магазин игрушек», «Зеркало», «Трамвайчик»,  «Куклы» (по выбору учителя). | *умеет:*   * передавать движением характеры и образы разных персонажей; * управлять мимикой лица; * исполнять имитацию образов зверей, используя танцевальные движения; * дирижировать на 2/4, 3/4;   *владеет:*   * навыками эмоционально- выразительного исполнения. *самостоятельно исполняет:*   танцевальные и сюжетно- образные движения в пантомимах, танцевальных этюдах, танцах. |

**Учебно-тематический план**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной  грамоты | 7 | 1 | 6 |
| Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики | 6 | 1 | 5 |
| Раздел 3.Элементы классического танца | 8 | 1 | 7 |
| Раздел 4. Танцевальные движения и танцы | 9 | 2 | 7 |
| Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры | 5 | - | 5 |
| Итого: | 35 | 5 | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание Учебного материала | Планируемые результаты  (требования к учебным достижениям обучающегося ) |
| **Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты (7 часов)**  **Теория.**  Специфические музыкальные инструменты, используемые для создания звуковых эффектов (маракасы, кастаньеты, тамбурин). Танцевальные жанры.  **Практика.**  *Музыкально-ритмические упражнения*. Элементы музыкальной грамоты и ритмические упражнения. Систематизация знаний по музыкальной грамоте. Музыкально-ритмические упражнения с хлопками. Связь движения и музыки.  *Музыкально-пространственные упражнения.* Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением. Движение по сценическому пространству в различных скоростях и образах | *ориентируется:*   * в содержании материала, изученного за 4 года; *различает:* * разные ритмы музыкальных произведений; * музыкальные жанры;   *умеет:*   * ориентироваться в пространстве; * дирижировать в размерах 2/4, 4/4;   *знает:*   * перестроение в парах; * строение музыкальной речи. |
| **Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики (6 часов)**  **Теория.**  Повторение пройденного материала.  **Практика.**  Образные упражнения по диагонали на развитие силы рук, ног, пресса («паук», «танцующий паук», «лягушка», «мячик», «пружинка», «крокодил», «медведь», «тачка», «сороконожка», и т.д.). Упражнения для развития координации.  *Партерный тренаж.* Упражнения на исправление осанки и укрепление позвоночника. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие подъёма. Упражнения на укрепление мышц плечевого и поясничного пояса, на развитие гибкости позвоночника. Упражнения укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. Упражнения на растяжку паховых мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. | *имеет представление:*  - о разновидностях партнерских и гимнастических упражнений;  *умеет:*   * практически использовать полученные знания в разных видах хореографической   деятельности;   * исполнять основные элементы партерного тренажа;   *исполняет:*   * правильно основные виды шагов, бега, ходьбы, движения в разных темпах. |
| **Раздел 3.Элементы классического танца (8 часов)**  **Теория.**  Пор де бра 3. Терминология.  **Практика.**  Точки зала. Поклон. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Позиции рук: подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на заключительных аккордах. Полуприседание (деми-плие) по I, II,III,VI позициям. Глубокое приседание (гран плие). Вытягивание ноги (батман тандю) вперёд, в сторону, назад. Перевод ноги вперёд-назад через I позицию (пассе пар терр). Подъем на полупальцы по I, II, III, IV, V, VI позициям (релеве). Подготовительное движение для перехода с одной ноги на другую (па де гаже). Маленькие броски ногой (батман тандю жете) из III позиции вперед, в сторону, назад. Полукруг ногой по точкам ( рон де жамб пар терр ан деор, ан дедан). Положение ноги на щиколотке вперёд и назад, условное (сюр ле ку-де-пье). Положение ноги у колена (пассе). Медленное поднимание ноги на 45 градусов (релеве лян). Большой бросок ноги (гран батман жете). Прыжки: понятие маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Прыжки по I, II, III, VI позиции (соте). Пор де бра 1,2,3. Перегибы корпуса: в сторону, назад, вперёд. Поворот на полупальцах поI прямой позиции по точкам, на ¼, ½ круга. Уровень подъёма ног (положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги, икры и колена). | *знает:*  - терминологию классического танца;  *умеет:*   * сохранять красивую осанку при исполнении всех движений; * исполнять упражнения и   основные элементы классического танца;  *владеет:*  -координацией движения. |
| **Раздел 4. Танцевальные движения и танцы (9часов)**  **Теория.**  Характерные черты исполнения русского, украинского танцев. Русская народная танцевальная музыка и костюм. Украинская народная танцевальная музыка и костюм. Особенности исполнения танца «Полонез».  **Практика.**  Повторение свободной композиции вальса,  польки, галопа. Па полонеза по одному и в паре. Повторение основных элементов народного танца. Основные положения рук в русском и украинском народных танцах. Изучение танцевальных этюдов в национальных характерах на выбор учителя. Просмотр видеозаписей. | *имеет представление:*   * о танцевальном искусстве своего региона;   *умеет:*   * выразительно, ритмично, правильно и свободно   исполнять простые танцевальные композиции, массовые танцы;  *знает:*   * названия всех танцевальных движений, упражнений, танцев, которые изучались ранее |
| **Раздел 5. Импровизация, музыкальные игры (5 часов)**  **Практика.**  *Танцевально-образная импровизация.*  На развитие артистических качеств, проявление эмоциональных состояний в движении – этюды на создание образов, передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер. Танцевальные игры: «Сочини свой танец»,  «Медленно-быстро», «Водные стихии», «Разные шаги», «День-ночь» и другие, в которых необходимо самостоятельно отобразить характер музыки в рамках задания.  Тематические игры: «Весёлый оркестр»,  «магазин игрушек», «Зеркало», «Трамвайчик»,  «Куклы», «Хлопки», «Притопы», «Внимание! Марш! Стой!» (по выбору учителя). | *умеет:*   * имитировать образы животных, используя   танцевальные движения элементы;   * использовать полученные знания и навыки в своей практической деятельности; * самостоятельно   импровизировать под музыку. |

**Законодательная и нормативно-правовая база организации  кружковой работы в школе**

• Закон «Об образовании» принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года (С изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-IНС, от 03.08.2018 № 249-IНС)

• Концепция развития дополнительного образования детей (утверждено приказом МОН ДНР от 04.04.2016 № 310)

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам  дополнительного образования детей (утверждено приказом МОН ДНР от 26.07.2016 № 793)

• Об утверждении Требований к программам дополнительного образования детей (приказ МОН ДНР от 11.08.2015 № 392). Требования к программам дополнительного образования детей

• Примерные требования к программам дополнительного образования детей

• Письмо МОН ДНР № 4144 от 09.09.2016 «О рекомендациях к ведению журнала планирования и учета работы кружка образовательной организации» и другие документы.

•Рабочий учебный план ГОУ «Донецкая СШИ № 22»