

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР



Н.П.Парфентьева

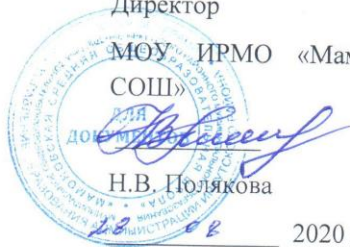
28.08 2020 г.

«Утверждено»

Директор

МОУ ИРМО «Мамоновская

СОШ»



Н.В.Полякова

28.08 2020 г.

Рабочая программа

По курсу дополнительного образования

«Ритм»

Для 2 а, б классов

Педагога дополнительного образования Коваленко Ольга Владимировна

2020/2021 учебный год

## Адаптированная программа.

### Содержание

#### Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование

#### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»- (с изменениями на 3 июля 2016 года, редакция, действующая с 1 сентября 2016 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 « Об утверждении Сан Пин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

-Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 31 декабря 2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Основная образовательная программа начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе программы: Факультативный курс «Хореография» Л.Н. Михеевой. Количество учебных часов - 136, в неделю - 4 час. Основная цель курса : дать детям возможность проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

#### Задачи:

- Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в искусстве танца.
- Научить приёмам исполнительского мастерства.
- Научить слушать, видеть, понимать и анализировать произведения искусства.
- Научить правильно использовать термины, формулировать определение понятий, используемых в опыте мастеров искусства.

Программа поможет решать различные **учебные задачи**: освоение детьми основных правил изображения; овладение материалами и инструментами изобразительной деятельности; развития стремления к общению с искусством; **воспитательные задачи**: формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира; развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности; формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности; **творческие задачи**: умение осознанно использовать образно-выразительные средства для решения творческой задачи; развитие стремления к творческой самореализации средствами художественной деятельности

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к миру искусства на любом качественном уровне (восприятие, познание, самостоятельная творческая деятельность) развивает эмоционально- нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту, способствует развитию и реализации творческого потенциала личности.

Любой, пусть даже самый маленький, ребенок - прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребенок по своему ищет пути самовыражения: многие дети рисуют и лепят, других привлекают музыкальные инструменты, третьи удивительно красиво и пластично двигаются.

Танец, являясь синтетическим видом искусства, позволяет участникам приобщиться к значительному количеству видов художественной деятельности. Еще в древней Греции танец и музыкальное движение, соединяя в себе поэзию, музыку, театр, философию и спорт, для образования и воспитания имели глубокое значение. И действительно, занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, а яркое динамичное сопровождение занятий повышает эмоциональный тонус, усиливая психофизическое воздействие музыкального движения на организм ребенка. Данная программа позволяет не только постигнуть эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания учащихся - приобщение их к богатству танцевальной и музыкальной народной культуры. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, эмоциональность, ассоциативная память, творческие способности. Кроме того, по мнению ведущих педагогов и психологов (Л. Выготский, М.П. Щетинин, В.В. Давыдов, Е.И. Игнатъев.) для успешного развития мыслительных способностей ребенка необходимо уделять большое внимание развитию чувственных форм воспитания. Разновидностями чувственного восприятия являются зрительные, двигательные и слуховые образы. В природе танца заложены все эти компоненты.

Занятия по хореографии тесно связаны с музыкой, а вместе они дают возможность более эффективного и осознанного усвоения материала, поскольку происходит последовательное закрепление музыкальных знаний и понятий на практике, обучающиеся получают представление об особенностях танцевальной лексики, о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека. Включая в содержание танцы, игры, музыкально-ритмические упражнения, элементы музыкальной грамоты, программа реализует целостный комплексный подход к развитию, обучению и воспитанию детей начального, среднего и старшего звена средствами музыкального движения.

Главное — раскрыть и развить индивидуальные творческие способности, которые в той или иной мере свойственны всем детям и подросткам.

Таким образом, **целью программы является – приобщение детей и подростков к хореографическому искусству, создание условий для развития творческих способностей и физических качеств, укрепление здоровья.**

Занятия проводятся в танцевальном зале.

Продолжительность занятий строится в начальной школе из расчёта 136 часа (по четыре часа в неделю).

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Результатом освоения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

Личностные, метапредметные результаты освоения

В результате освоения данного курса танцевального искусства учащимися будут достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они приобретают в процессе освоения учебного курса:

- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом.

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей...

Регулятивные УУД:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятие в танцевальном кружке.

Коммуникативные УУД:

- развивать чувство партнера, умение работать в паре;
- учиться согласовывать и координировать свои движения с другими участниками танцевальной композиции, постановки;
- учиться оценивать результаты своего и коллективного труда.

## 2. Содержание курса.

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

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов 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 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, оппозиции и положениях рук и ног. Классический танец.**

Понятие об экзерсисе. Позиция ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полу-пальцах. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотом на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. 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**

Ходы русского танца: простой, переменный с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос Ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, русский танец). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, пресса и шеи, а так же комплекс упражнений на растяжку. 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. 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 разных темпо-ритме.

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

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

## **6. Укрепление здоровья и физических качеств**

Совершенствование двигательных навыков и воспитание культуры движения. Формирование правильной осанки, гибкости и пластичности суставов. Развитие выразительности и координации движений, умения владеть своим телом, а так же ориентироваться в пространстве.

**Практическая работа,** физическая нагрузка, силовые упражнения, растяжка, упражнения на гибкость.

### 7.Отчетный концерт.

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуалов встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиция. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

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

### Содержание

№	Тема раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	8	8	-
2	Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	24	-	24
3	Основы народного танца.	16	2	14
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	16	-	16
5	Постановка танцев. Отработка номеров.	50	-	50
6	Укрепление здоровья и физических качеств.	20	-	20
7	Отчетный концерт	2		2
	Итого	136	10	126

### 3.Тематическое планирование

№	Содержаний занятий	Всего часов	теория	практика	Дата
	<b>сентябрь</b>				
1	Постановка корпуса, позиции рук, ног-I, II)		2		04.09
2	Постановка корпуса у станка. Позиции рук, ног.			2	06.09
3	Позиции рук (подготовительная I,II,III) demi plie лицом к станку-по I, II,V позиции.			2	11.09
4	Разминка, прыжки, партерная гимнастика, силовые упражнения.			2	13.09
5	Разминка на середине, танцевальная комбинация эстрадного танца.			2	18.09
6	Разминка по линиям. Разучивание танца.			2	20.09
7	Разминка. Движения на координацию, ориентирование в пространстве.			2	25.09
8	Постановка корпуса у станка, позиции рук, ног. Разучивание demi plie-I,II,V, battments tendu лицом к станку.			2	27.09
9	Понятие о классическом танце.		2		

	<b>октябрь</b>				
10	Разбор термина, что такое постановка и разведения танца.		2		02.10
11	Разминка на середине. Партерная гимнастика-растяжка. Танцевальные комбинации в эстрадном танце.			2	04.10
12	Партерная гимнастика. Силовые упражнения. Растяжка. Прыжки по линиям. Упражнения по кругу.			2	09.10
13	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций. Повторение танцев.			2	11.10
14	Постановка корпуса на середине, позиции рук и ног. Разучивание 1-ого port de bras.			2	16.10
15	Упражнения по кругу на координацию. Партерная гимнастика, силовые упражнения, растяжка.			2	18.10
16	Разминка по кругу, прыжки по позициям, разножка, поджатые, голоп. Разучивание и отработка танца.			2	23.10
17	Постановка корпуса у станка. Упражнение по диагоналям.			2	25.10
18	Классический станок.			2	30.10
	<b>ноябрь</b>				
19	Что такое народный танец и его традиции.		2		
20	Партерная гимнастика. Прыжки по линиям, колесо.			2	06.11
21	Партерная разминка, силовые упражнения, упражнение на укрепление спины. Отработка танца.			2	08.11
22	Разминка по кругу. Разучивание движений народного танца (переменный ход , русский ход с носка )			2	13.11
23	Постановка корпуса на середине. Разминка на середине. Отработка танца.			2	15.11
24	Постановка корпуса, повторение позиций рук, ног.			2	20.11
25	Разминка по линиям. Разучивание танцевальных комбинаций.			2	22.11
26	Партерная гимнастика-растяжка, силовые упражнения.			2	27.11
27	Разминка ,отработка танцевальных комбинаций.			2	29.11
	<b>декабрь</b>				

28	Разминка. Прыжки на одной ноге. Разучивание танцевальных комбинаций..			2	04.12
29	Повторение танцевальных шагов-народного танца (переменный, с каблука, боковой.)			2	06.12
30	Постановка корпуса на середине. Повторение и разучивание танцевальных комбинаций.			2	11.12
31	Прыжки. Партерная гимнастика, силовые упражнения, растяжка.			2	13.12
32	Постановка корпуса у станка. Разминка партерная. Отработка танца.			2	18.12
33	Постановка корпуса у станка, классический экзерсис, прыжки.			2	20.12
34	Разминка по линиям, по кругу, партерная гимнастика. Отработка танцевальных комбинаций.			2	25.12
	<b>январь</b>				
35	Прыжки по позициям. Разминка по кругу, повторение движений народного танца.			2	10.01
36	Разминка на середине. Разучивание танцевальных комбинаций эстрадного танца.			2	15.01
37	Разминка у станка. Партерная гимнастика, растяжка.			2	17.01
38	Постановка корпуса. Разминка по линиям, партерная гимнастика. Прыжки. Разучивание танца.			2	22.01
39	Повторение и разучивание элементов народного танца. Ковырялочка, переменный шаг.			2	24.01
40	Элементы классического танца.			2	29.01
41	Партерная разминка. Повторение танцевальных номеров.			2	30.01
	<b>февраль</b>				
42	Разминка на середине. Элементы эстрадного танца.			2	05.02
43	Постановка корпуса. Классический экзерсис. Прыжки по позициям.			2	07.02
44	Партерная гимнастика. Разбор и разучивание танцевальных комбинаций.			2	12.02
45	Разминка. Отработка танца.			2	14.02
46	Повторение и отработка танцевальных комбинаций.			2	19.02
47	Партерная разминка, повторение танцев.			2	21.02



48	Классический станок, растяжка, прыжки.			2	26.02
49	Разминка, отработка танцевальных комбинаций.				28.02
	<b>март</b>				
50	Просмотр и обсуждение танцевальных номеров.		2		05.03
51	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций.			2	07.03
52	Упражнения по кругу. Разминка, прыжки. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.			2	12.03
53	Разминка. Повторение и разучивание народного танца. Шаги-переменный, каблучный, приставной.			2	14.03
54	Классический экзерсис у станка. Повторение танцев. Прыжки.			2	19.03
55	Партерная гимнастика, силовые упражнения, растяжка.			2	21.03
	<b>апрель</b>				
56	Разминка. Упражнения по кругу. Повторения и отработка танцев.			2	02.04
57	Разминка по линиям. Повторение и закрепление элементов народного танца-присядка, хлопушки, ковырялочка.			2	04.04
58	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций.			2	09.04
59	Разучивание-танцевальной комбинации в эстрадном направлении.			2	11.04
60	Разминка на середине с элементами классического танца. Позиции рук, ног.			2	16.04
61	Постановка корпуса на середине. Отработка и повторения танцев.			2	18.04
62	Разминка. Закрепление танцевального материала по эстраднему танцу.			2	23.04
63	Партерная гимнастика. Повторение танцев.			2	25.04
64	Отработка танцевальных номеров.				30.04
	<b>май</b>				
65	Разминка у станка. Упражнения на координацию по залу. Отработка танцев.			2	07.05
66	Партерная гимнастика. Прыжки. Силовые упражнения. Растяжка.			2	14.05
67	Разминка. Повторение танцев.			2	16.05

68	Партерная гимнастика, растяжка. Упражнения с элементами танца.			2	21.05
	Отчетный концерт				23.05
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>12</b>	<b>124</b>	

**Перечень компонентов учебно-методического обеспечения, по реализации рабочей программы:**

**Рекомендуемая литература:**

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. - М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Кострицкая. - 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. Шевардин. - М., 1998.