

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Лужская санаторная школа-интернат»  
(ГБОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат»)

<p>РАССМОТРЕНА на заседании ШМО «30» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА с заместителем директора по УВР Урожаевой Е.С. «30» августа 2023 г.</p>	<p>ПРИЛОЖЕНИЕ к АООП ООО ЗПР, утвержденной приказом №90-ОД от «31» августа 2023 г.</p>
--	--	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Основы хореографии»**

(основное общее образование (5-6 классы))

**г. Луга 2023**

## **Пояснительная записка**

Одним из факторов риска, способного оказать отрицательное влияние на состояние здоровья воспитанников – это дефицит движений. Уроки физкультуры и физкультпаузы не всегда выполняют его в полной мере. Двигательная активность – важный фактор профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья детей. Занятия танцем и ритмикой оказывают значительное влияние на физическое и психическое развитие воспитанников. Уроки ритмической гимнастики снимают стресс, укрепляют мышечную систему, корректируют отклонения от нормы физического развития, повышают жизненный тонус, формируют систему знаний о здоровом образе жизни.

**Основная цель программы** – в процессе музыкально – пластической деятельности создавать условия для сохранения, укрепления и развития физического и психического развития ребенка, развития его индивидуальности и различных способностей: телесно – кинестических, музыкально – ритмических, визуально – пространственных, коммуникативных.

### **Задачи программы:**

- коррекционно – оздоровительные;
- развивающие;
- нравственно – эстетические;

### **Коррекционно – оздоровительные**

Для устранения и коррекции от нормы в опорно – двигательном аппарате применяются отдельные упражнения, гимнастика, танцевальные этюды. Для профилактики плоскостопия укрепляются рессорные функции мышечно – связочного аппарата стоп. Упражнения с сокращением и вытягиванием, вращением стоп лежа и сидя, поочередным хождением на полупальцах, пятках, внешних и внутренних краях стоп способствуют профилактике плоскостопия и укреплению мышц стопы. Во время танцевальных этюдов – движений на вращение головы и всего корпуса происходит развитие и тренировка вестибулярного аппарата.

### **Развивающие**

На активизацию взаимодействия полушарий мозга направлены упражнения и танцевальные этюды, развивающие координацию движений, мышечную и мозговую память, наблюдательность, воображение, логику, что положительно сказывается на всей учебной деятельности ребенка.

### **Нравственно – эстетические**

- Успешное взаимодействие с другими людьми;
- Коллективная деятельность (работа в парах);

- Эмоционально, организующее и дисциплинирующее воздействие музыки на ребенка;
- Воспитание чувства патриотизма, привитие чувства красоты на основе народной хореографии.

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности кружка «Каблучок».**

### **Вводные занятия.**

Педагог знакомит обучающихся в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

### **Танец сегодня.**

Педагог через беседы знакомит ребят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене).

### **Игровые технологии**

Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства».

### **Репетиционно-постановочная работа**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Чтобы поставить танец,

необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

### **Азбука классического танца**

Изменение позиции рук и ног. Pile , Port de bra , Releve ,Battemen ,Grand plie ,Rond de jambe, основные движения " Allegro ", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают aplomb , выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

### **Индивидуальные занятия**

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Индивидуальные занятия направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности;
- формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Умение ориентироваться на сцене.
2. Умение выполнять все элементы ритмики и танцевальные элементы.
3. Знание истории возникновения разучиваемых танцев.
4. Знание правил этикета прошлых веков и понимания их взаимосвязи с современностью.
5. Понимание особенностей народной хореографии.
6. Умение использовать в повседневной жизни элементы коррекционных гимнастик, дыхательных гимнастик, самомассажа, релаксационного тренинга.

### **Учебно – методическое обеспечение**

В работе с коллективом используются ТСО (технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, видеомагнитофон, видеокамера).

- для отработки элементов танца;
- в ритмической тренировке;
- при знакомстве с музыкальным репертуаром;
- для самооценки ( дети просматривают собственное исполнение, делают выводы, анализируют);
- на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

## Календарно – тематическое планирование

№	Тема	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Вводные занятия. Правила безопасности и правила поведения на занятиях	1	1	1	1
2	Танец сегодня Жизненная энергия – шоу балет «Годес», Анастасия Волочкова, гос. Академический ансамбль народного танца им. И. Моисеева, гос. хореографический ансамбль «Березка»	5	5	5	5
3	Игровые технологии Пропоем, прохлопаем любимые мелодии Подвижные игры Обще развивающие игры	2	2	2	2
4	Репетиционно – постановочная работа Постановка, изучение танца Обработка танца Обще развивающие упражнения	16	16	16	16
5	Азбука классического танца Позиции рук, ног Деми и гранд плие из 1, 2 и 5 позиции Батман тандю из 1 позиции крестом Релеве на п/п Пор-де-бра Прыжки соте по 1 позиции	4	4	4	4
6	Индивидуальные занятия Работа с отдельными обучающимися, которые испытывают затруднения в усвоении танцевально материала	2	2	2	2
7	Итоговые занятия Концертная деятельность Праздничные мероприятия	3	4	4	4
8	Всего	33	34	34	34

## Репертуарный план

№	Название танца
1	«Детский рок – н- ролл» «Голубой вагон» «Стирка белья»
2	«Полька», «Забава», «Прогулка», «По грибы», песня-танец «Улыбка», «Давай дружить»
3	« С зонтиками», «Вальс листиков», танец «С балалайками», «Русская пляска»
4	«Вальс снежинок», «Дикарей», «Зимушка-зима»
5	«Танцуют моряки», «Весенний хоровод», «Дочки-матери»
6	Вальс «Фантазии», «Ура каникулы»
7	Танец-игра «Как пошли наши подружки...»
8	«Фигурный вальс», «Смешарики», Полька «Янка»

## Список используемой литературы

1. А.А. Телегин «Танцуем джайв рок-н-ролл», Ростов-на-Дону «Феникс», 2004 г.
2. Г. Франио «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей», М. «Советский композитор» 1989 г.
3. Ж.Е. Фирелева, Е.Т. Сайкина «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей, Сп-б «Детство-пресс» 2001 г.
4. И. Панкеев «Русские народные игры» М. 1998 г.
5. О.В. Ерохина «Школа танцев для детей», Ростов-на-Дону «Феникс» 2003 г.
6. Т.А. Шкурко «Танцевально-экспрессивный тренинг» Сп-б «Речь» 2005г.
7. «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет» DVD, Ленинградское издательство 2009 г.
8. «Школа танцев для юных», «ЭКСМО» Сп-б. издательство «Турция» 2003 г.