

**Государственное общеобразовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»**

Утверждено Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 31.08. 2024г.
Директор  Перфильева Е.А.



**Рабочая образовательная программа
внеурочной деятельности
хореография «Шаг на встречу»
1 класс
на 2024-2025 учебный год**

Ответственный за реализацию программы:
Мананникова Е.Д.
учитель начальных классов

Программа внеурочной деятельности по хореографии «Шаг на встречу» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1598 от 19.12.2014г.;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат».

1.Пояснительная записка.

Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Направление внеурочной деятельности «Шаг на встречу» - спортивно-оздоровительное.

Срок реализации настоящей программы - 1 учебный год.

Рабочая программа внеурочной деятельности по хореографии составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся. Двигательная активность всегда являлась мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Современный человек значительно отошел от природы, которая никогда не освобождала нас от необходимости двигаться. Потребность в движениях и сейчас составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма.

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в развитии, а проблемы их обучаемости не вполне разрешимы.

Современные методы коррекции детей с отклонениями в развитии разделяются на два основных направления. Первое – собственно когнитивные методы, чаще всего направленные на преодоление трудностей в усвоении школьных знаний и формирование ВПФ. Например: целенаправленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление – методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно- ориентированные методы. Немногочисленные попытки «связать» воедино эти два направления чаще всего сводятся к обычной сумме (например, в обычную коррекционную программу вводятся и когнитивные и двигательные методы). Но опыт показывает, что желаемые результаты часто не достигаются.

Таким образом, в сложившейся актуальной ситуации оптимальным является системный подход к коррекции психического развития обучающихся. Данное направление исходит из того, что воздействие на сенсомоторный уровень вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, внимание, память, процессы саморегуляции и т.д. Это доказывает необходимость проведения специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию базисных составляющих психической и двигательной сферы.

Основой хореографической подготовки обучающихся является изучение танцевальных упражнений. Эти упражнения последовательны, имеют определенную форму, тренируют мышцы детей, придавая им легкость и непринужденность движений.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные хореографии, способствуют общему развитию младших умственно отсталых детей. Направленные на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать, содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как память, мышление, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену фраз.

Программа по хореографии состоит из разделов: «упражнения на ориентировку в пространстве»; «танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны владеть обучающийся, занимаясь конкретным видом ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока педагог может отводить на каждый раздел различные количества времени, имея в виду, что в начале и в конце занятия должны быть упражнения для снятия напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В разделе ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координации движений.

Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых обучающихся согласовывать движения рук с движением ног, туловища, головы.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить создавать музыкально-двигательный образ. Причём педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.п. Объясняя задание, хореограф не должен подсказывать детям, вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). Обучению умственно отсталых танцами и плясками предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с озорной плясовой.

Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, воспитанники знакомятся с их направлениями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

К занятиям допускаются обучающиеся с лёгкой и умеренной степенью интеллектуальной недостаточности, за исключением тех, кто имеет противопоказания по здоровью.

Главной целью программы является:

Создание благоприятных условий для развития творческих способностей обучающихся и формирования у них ЗУНов, раскрытие их творческого потенциала средствами танцевального искусства. Содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально игровой гимнастики; привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу и память, гибкость, выносливость, чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с обучающимися возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- *индивидуализации* (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- *систематичности* (непрерывность и регулярность занятий);
- *наглядности* (безукоризненный показ движений педагогом);
- *повторяемости материала* (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- *сознательности и активности* (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Формы:

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная.

2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

Особенности психофизического развития детей в классе определяют специфику их образовательных потребностей.

В классе 15 обучающихся, из них 12 мальчиков, 3 девочки.

Имеют инвалидность – 15 обучающихся.

Обучающиеся для которых характерна умственная отсталость в легкой и умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть обучающихся, отнесенных к данной группе категории, имеют опорно-двигательные нарушения неврологического генеза, вследствие которых они частично зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации.

Развитие обучающихся данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно-практической деятельности.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу.

3.Объем рабочей программы.

Цикл занятий рассчитан на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, расположены по степени нарастающей сложности.

Программа состоит из следующих разделов:

1.Ритмика.

Является основной частью занятий на начальном этапе. Включает в себя ритмопластику и ритмическую гимнастику, лого-ритмику (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыкальное сопровождение), коррекционные подвижные игры и пальчиковую гимнастику, коммуникативные танцы и этюды, пантомиму, импровизацию), психогимнастику.

2.Система творческих заданий «Лаборатория радости». Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой, уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление.

3. Постановочная и индивидуальная работа.

Постановочная и индивидуальная работа является частью дифференцированного подхода к обучению. Позволяет воспитанникам повысить социальную значимость и мотивировать на дальнейшее успешное обучение.

4. Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.

Организационно-массовые мероприятия в школе и за ее пределами служат способом контроля качества обучения и оценки результатов деятельности общественностью.

Содержание программы:

Вводное занятие, знакомство в игровой форме, беседа о правилах поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности, просмотр обучающихся на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, координации, природных данных.

1.Работа над постановкой корпуса:

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

а) упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик”, тряпичная кукла»и т.д.);

б) партерная гимнастика.

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

б) ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

2. Работа над развитием чувства ритма:

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

3. Работа над умением ориентироваться в пространстве:

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

д) знать своё место в зале.

4. Танцевальные элементы:

а) бег;

б) прыжки по *sautes*;

в) приставной шаг;

г) приставной шаг с *plie*;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскоки на месте и в продвижении;

д) галоп.

- е) demi plie, releve по I позиции ног.
- ж) «ножницы».
- и) прыжки с поджатыми ногами
- к) поворот с продвижением в сторону
- а) постановка спины;
- б) работа стоп;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) растяжка;
- д) упражнения на гибкость;
- е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).
- 6. Элементы акробатики
- а) кувырки вперед, назад
- б) упражнение «колесо», «стойка на руках», «стойка на голове».
- 7. Детские групповые танцы.
- 8. Упражнения на релаксацию и взаимное доверие.

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Перечень личностных результатов:

- 1) сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- 4) развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты:

В конце года обучающиеся будут:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя. Занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренгу, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые не сложные движения;
- выполнять задания после показа и после словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (точно, быстро).

Система оценки результатов.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течении всего периода обучения на занятиях различных видов: традиционные, открытые.

Для оценки результатов применяется следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения.
- Музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций.
- Умение работать в коллективе и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов.

Средний уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, но не достаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине в соответствии с годом обучения
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности.

5.Содержание.

Раздел 1. Вводное занятие.

План и задачи кружка. Правила занятий в хореографическом зале. Организация рабочего места. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Азбука музыкального движения.

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо и влево.

Практика. Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурные перестроения из колонны в шеренгу и обратно. Из одного круга в два и обратно. Продвижение по внешнему кругу. Звездочка. Танцевальные шаги с носка на пятку в образах: оленя, журавля, лисы и т.д.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягивание носка. Перестроение в круг из шеренги, из цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, налево, направо, в круг, из круга, выполнение движений с предметами во время ходьбы.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построение в колонну по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кружков, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построения с использованием лент, обручей, зонтиков и т.д. Упражнения с предметами, более усложнённые.

Раздел 4. Ритмико – гимнастические упражнения .

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседая с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Поворот туловища с передачей предмета. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивания их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; поворот туловища вперёд, в стороны с движением рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Перелазание через сцепленные руки, через палку.

Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Всевозможные сочетания движений ног вперёд, назад. В сторону, сгибанием в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движения рук головой, взглядом.

Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движения в заданном темпе и после остановки музыки.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на координацию движений с предметами. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал и наоборот.

Упражнения на расслабления мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движения рук. Перенесение тяжести с пяток на носок и обратно, с одной ноги на другую.

Раскачивание рук поочерёдно, вместе во всех направлениях в положении стоя и наклонившись вперёд. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойко на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть, на корточки (большие, маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Раздел 5. Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями музыки (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов музыке. Музыкальные игры как «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмичного рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составление несложных танцевальных композиций.

Раздел 6. Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочками); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопами на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные ноги на пятку, присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. Пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Раздел 7. Партерная гимнастика.

Разминка, сидя: развороты и подтягивание носков и плеч; скрещивание и разведение ног в различные стороны на укрепление мышц; сгибание корпуса к ногам. Разминка, лёжа: подтягивание и выбрасывание ног вперёд и в потолок; берёзка (с волной). Повороты вперёд, назад, в стороны; мостики с поднятием ног, с плеч; волны; йоговая растяжка.

Раздел 8 . Джаз – модерн танец.

Упражнения на дыхание. Упражнения на контракцию (лежа, сидя и в комбинациях). Упражнения на движение бедер (таза). Подготовка к падению. Плие сидя по параллельной и выворотной позиции. Скольжение из стороны в сторону. Подготовка к растяжкам – батманы и грандбатманы. Подготовка к прыжкам по всем позициям. Небольшие танцевальные композиции под музыку.

Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов. Постановка танцевальных композиций из репертуарного плана на учебный год.

Раздел 9. Танцевальный репертуар.

Танцевальный репертуар корректируется и дополняется в течении года обучения.

6. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

Аудио - видео с записями танцевальных номеров.

Костюмы для выступления, ленты, полотна.

Аудио кассеты с различными народными мелодиями (медленная, быстрая), эстрадной музыкой, иллюстрации народных и эстрадных костюмов.

Интерактивная доска, ноутбук.

1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
2. Гринченко И. С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе, М., 2002г.
3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. «Советский спорт», М., 2001г.;

4. Методическая разработка для студентов и преподавателей специализации «Хореографическое творчество» (А.Н. Аносова), Краснокаменск, 2002г.;
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Ярославль, Академия Холдинг, 2000г.
6. Панченко Н.А., «Педагогическая диагностика в работе классного руководителя», Волгоград: Учитель, 2007г.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Содержание	Дата
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1		
2	Основные движения, понятия.	1	- игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.	
3	Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).	1		
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках	1		
5	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног	1		
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1		
7	Упражнения на формирование правильной осанки. «Мостик», «Лодочка»	1	- повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;	
8	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья	1		

			- «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.	
9	Марш. Рисунок марша.	1	- понятие рисунка танца - шаги марша	
10	Разучивание марша «Маша и Медведь». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов	1	- танцевальный шаг в марше	
11	Отработка и закрепление марша. Упр-я на рьястяжку.	1		
12	Положения корпуса в позициях ног	1	- понятие музыкального размера	
13	Ориентирование на танцевальной площадке. Точки зала	1	- демонстрация разных музыкальных размеров на примерах танцев разных композиторов	
14	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения	1	Положения и движения рук: - перевод рук из одного положения в другое.	
15	Положение корпуса в позициях рук.	1	Положения и движения ног:	
16	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения	1	- позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;	
17	Позиции в паре. Основные правила.	1	- танцевальный шаг назад в медленном темпе;	
18	Танец «тематический». Основной шаг.	1	- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).	
19	Основные движения танца.	1	- releve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2, 1/4, 1/8); - demi-plie по 1,2,3 поз.; - demi-plie с с одновременной работой рук;	

			- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sottе по 1,2,6 поз.; - sottе в повороте (по точкам зала). Положение в паре	
20	Основные движения танца.	1	Положение рук в паре: - «лодочка» (поворот по руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). Движения ног: - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);	
21	Основные движения танца.	1		
22	Основные движения танца.	1		
23	Отработка танца.			
24	Характер музыкального материала. Музыкальный темп	1	Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. Игра «Жуки и бабочки».	
25	Упражнения на развитие комедийных актерских способностей.	1		
26	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку)	1		
27	Любимый персонаж. Работа с образом. Лексическая импровизация	1		
28	Народный танец. Элементы народной хореографии «Гармошка», «Ёлочка»	1	- прыжки с поджатыми ногами; - «шаркающий шаг»; - «елочка»;	
29	Народный танец. Элементы народной	1		

	хореографии. Шаг на каблук, шаг «Молоточек»		- «гармошка»; - поклон на месте с руками;	
30	Народный танец. Элементы народной хореографии: дроби, ключ простой	1	- поклон с продвижением вперед и отходом назад; - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции; - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. <u>(мальчики)</u> - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). <u>(девочки)</u> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями) - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;	
31	Танцевальный рисунок. Виды перестроения в танце	1	<i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое;	
32	Разучивание хоровода «Ручеёк». Основной шаг.	1	- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки).	
			<i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере; - кадильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;	

			- переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми;	
33	Основы работы с образом. Закрепление.	1		