

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа» №132
с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Нсоп. классов
Протокол № 1
от «30» августа 20 22
Председатель МО Л

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Ю.А. Криптова
(подпись)
«31» августа 20 22

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа» № 132
г.о. Самара
И.В. Сокур
(подпись)
МБОУ
Школа № 132
Приказ № 132/2022 от 30 августа 20 22



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РИТМИКА И ТАНЕЦ

Количество часов:
1 классы – 33
2 -3 классы - 68

Планирование составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Планирование соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального общего образования. Планирование принято на МО учителей начальных классов (протокол №1 от 30.08.2021г.)

Авторы: Н.Е. Толмачева.

Внеурочная деятельность.
Программа по курсу «Ритмика и танец».
1-4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством!

Прошло много лет, исторических эпох, прежде чем из примитивных пластических движений человека возникло танцевальное искусство. Постоянно рождались хореографические формы, передающие в живых картинках пластическую красоту движений, создавались и ломались традиции.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. Классическое наследие нужно не только потому, - писал А.В.Луначарский, что от этого светоча зажигаются новые свечи.

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Выведем формулу:

Движение+Движение=основа основ

| | | |
|--|---|--|
| Фундамент настоящего и будущего здоровья, гармонического физического развития. | Важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности. | Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. |
|--|---|--|

Хореография открывает перед учащимися мир танца, развивая художественный вкус, умение выражать свои чувства через движения. По мнению психологов, ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего в движении. Ж.Ж.Руссо писал, что для детей движение - это средство познания окружающего мира. Академик М.Н. Амосов назвал движение *«первичным стимулом для ума ребенка»*. Гигиенисты и врачи считают, то движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.

По этому мы рассматриваем хореографию как эффективнейшее лечебное средство, органическую часть системы дополнительного образования, воспитания и развития личности ребенка.

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для 1-4 классов.

Занятия рассчитаны на 4 года обучения. Срок реализации всей программы – 4 года. Дети начинают заниматься хореографией с 1 по 4 класс.

Основными в освоении программы хореографии **являются принципы**

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем
- осмысли и выполни
- от эмоции к логике

- от логики к ощущению

Основные задачи группы:

- коррекция осанки
- укрепление различных групп мышц
- развитие художественного воображения
- развитие ассоциативной памяти
- развитие творческих способностей
- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку
- научить правильно и красиво двигаться
- укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки
- воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями
- «окунуть» детей в мир хореографии, познакомить с выдающимися мастерами, национальными танцами, тем самым приобщая их к танцевальной культуре.

Значение хореографии на ранних ступенях формирования человека очень велико. Ребенок приобщается к миру танца, знакомится с различными направлениями, историей и «географией» танца, через танец учиться выражать различные состояния, мысли, чувства, учиться взаимоотношению с окружающим миром.

Благодаря занятиям хореографии ученик получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры, создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Программа дается по следующим разделам:

- Азбука танцевального движения
- Постановка корпуса
- Элементы классического танца
- Элементы народного и современного танца

- Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться задания на импровизацию. Программный материал включает разучивание как народно-сценических, так и современных танцев, доступных в понимании и исполнении учениками.

Учитель должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

Раздел «Азбука танцевального движения» строится на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках
- перекаты стоп
- перескок с захлестом ног назад
- перескок, высоко поднимая колени
- подскоки, подскоки с поворотом
- выпады
- хороводный шаг лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно.

Раздел «Постановка корпуса» основывается на общеукрепляющих упражнениях лечебной физкультуры. На первом году обучения этому разделу уделяется большая часть времени от занятия (15 – 20 минут). Вся работа по созданию мышечного корсета, исправлению недостатков осанки, гибкость корпуса ведется в основном на занятиях в этом разделе.

Раздел «Элементы классического танца» включает в себя знакомство с основами классического танца. Все упражнения выполняются около станка:

- позиции ног (1;2;6)
- позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
- «деми плие» по 1 и 2 позициям

- «батман тандю» 1 позиция
- «сотте» по 1 и 2 позициям
- «реллеве» в 1 и 2 позициях
- «пор де бра»
- «эшаппе» из 1 во 2 позицию и обратно

Раздел «Танцевальная импровизация» включают упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. **Особенностью** школьного **возраста** является то, что ученики мыслят образами. Они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально-двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития. Музыкально-двигательные игры вызывают у учеников эмоциональный подъем и становятся не редко эмоциональным событием на занятии.

Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее. Ученики быстрее усваивают движения. Повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, позволяет учащимся считывать движения, а к четвертому году обучения развить способность самостоятельно выполнять движения, в соответствии с музыкой. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

По окончании курса учащиеся должны через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию движений, разработать мышцы стоп, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды педагога.

Перед учащимися ставится задача – углубить и развить навыки, умения, которые были получены в младшей возрастной группе.

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы эстрадного танца. Увеличивается количество часов с 2 до 3 часов в неделю, причем 1 час посвящен тренировочной работе (классический станок, партер на середине зала), а 2 часа отводятся на постановочно-репетиционную работу. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач о выступлении известных хореографических коллективов, посещение концертов, театров. Все это помогает: во-первых – сплотить коллектив, а во-вторых – раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни, самобытностью народов. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками учащимся даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками учащимся даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Особое внимание следует уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными учащихся, но и психологическими и внешними данными. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Для подросткового возраста это очень важно.

На занятиях должен создаваться положительный психологический микроклимат, побуждая учащихся к творчеству. Ученики способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно выполнять движения. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащиеся встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве. Беседы могут быть посвящены классической хореографии – балетам П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик;

С.Прокофьева «Золушка», «Иван Грозный»; А.Хачатуряна «Спартак». Беседы должны раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев.

Музыка является неотъемлемой частью танца. Музыкальный репертуар должен быть подобран с возрастными особенностями учащихся: от классической музыки до современной. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки. Для народных танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий. Правильный подбор музыкального материала знакомит учеников с классиками музыкального искусства, развивает у учащихся музыкальный вкус, положительно влияет, помогает развивать их способности раскрыть содержание танца.

Итогом о проделанной работе за год является выступление на традиционных праздниках, проводимых внутри класса или общешкольных мероприятиях:

- «Осенины»
- «Масленица»
- «Новогодние елки»
- «Славянские чтения»
- «Линейка 1 сентября» и др.

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Мы рассматриваем хореографию как органическую часть системы дополнительного образования в воспитании и развитии личности ребенка в общеобразовательном учреждении. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддерживания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Важнейшие задачи хореографии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения:

- Организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворительную естественную потребность в движениях. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.
- Художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной, классической музыки, развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через движение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.
- Привить ребенку необходимые двигательные навыки и умения. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.
- Научить ребенка самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.
- Привить учащимся культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, т.е. свою индивидуальность сочетать с мнением коллектива.

Также самым важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. **Таким образом, решая задачи общего укрепления и физического развития, мы добиваемся главной цели педагогического процесса - это личность здорового человека.**

Межпредметные связи.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Каждый танец или движение имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного движения историко-бытового танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместились. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, по диагонали), «доли счета» ($1/2$, $2/4$, $3/4$). Существует понятие «геометрия шагов», «диаграмма шагов», круг.

Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия: ритм, счет, размер и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом должны уметь различать вступление и основную тему произведения, вступать в танец сначала музыкальной фразы.

И, наконец, тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и по построению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, в начале занятия, имея кульминацию в середине и спад

физической и эмоциональной нагрузки, к концу, каждое занятие имеет конкретную цель. Регулярные занятия хореографией создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, а это значит, что мы получаем *здорового человека*.

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организывает учащихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Форма для учащихся группы

Мальчики: 1. Спортивные брюки

2. Футболка

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

Девочки: 1. Гимнастический купальник

2. Юбка «солнце»

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки

Поклон

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка

Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая

степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

Возрастная группа (1 класс)

Для старшей возрастной группы программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю. В программу (на каждый учебный год) включены разделы, посвященные организационной, учебно-тренировочной, постановочной и репетиционной работе, посещение выставок, театров, концертов.

На занятиях в старшей возрастной группе разучиваются эстрадные танцы: «флешмобы», «хип-хоп», «хаус» и современные танцы.

Учебно-тематический план

| Темы | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----------|
| | всего | теория | практика |
| 1. Организационная работа | 1 | 1 | |
| 2. учебно-тренировочная работа | 15 | 4 | 11 |
| 3. Постановочная и репетиционная работа | 16 | 4 | 12 |
| 4. Посещение выставок, театров, концертов | 1 | | 1 |
| <i>Итого 33 часа</i> | 33 | 6 | 27 |

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы. Беседа о различных видах танца.

Учебно-тренировочная работа:

- Шаг с носка по кругу
- Перестроение по 2 человека, 4 и в колонну по 4 человека
- Повторение и разучивание позиций ног (1, 2, 3, 4, 5, 6);
- Повторение позиций рук - подготовительная (1, 2, 3).
- Упражнения классического станка: деми плие в 1, 2 и 3 позициях; батман тандю с 1 позиции вперед, в сторону, позднее – назад; батман жете с 1 позиции крестом; батман фроппе крестом; гран батман в сторону; соте

2. Постановочная и репетиционная работа

- Танец «Хаус»
- Танец «Хип-хоп»
- «Флешмобы»

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу года обучения учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваясь по заданию преподавателя
- Знать основные позиции ног, рук классического танца. Уметь выполнять изученные упражнения классического танца для укрепления мышечного корсета
- Исполнять танцы «флешмобы», «хип-хоп», «хаус» и современные танцы
- Создавать образ шуточного и грустного героя
- Выступление на конкурсе «Танцуй, пока молодой»

Возрастная группа (2 класс)

Учебно-тематический план

| Темы | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----------|
| | всего | теория | практика |
| 1. Организационная работа | 1 | 1 | |
| 2. учебно-тренировочная работа | 35 | 2 | 33 |
| 3. Постановочная и репетиционная работа | 30 | 3 | 27 |
| 4. Посещение выставок, театров, концертов | 2 | | 2 |
| Итого 68 часа | 68 | 6 | 62 |

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- Усложняются упражнения для развития техники танца.
- Усложняются упражнения классического танца (деми плие из 1, 2, 5 позиции; батман тандю из 1, 5 позиции крестом и с деми плие в 5 позицию; батман жете из 1 и 5 позиции крестом и с пике в сторону, рон де жамб партер из 1 позиции по половине круга, а затем полностью на полный круг; батман фраппе крестом; гран батман жете в сторону и на круазе, соте, эшапе). Диагональ на середине зала - повороты (шене).

3. Постановочная и репетиционная работа:

- Современные и народные стилизованные танцы

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу года обучения учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Выполнять движения танцев в соответствии с музыкой
- Уметь исполнять современные и народные стилизованные танцы
- Выступление на конкурсе

Возрастная группа (3 класс)

Учебно-тематический план

| Темы | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------------|------------------|
| | всего | теория | практика |
| 1. Организационная работа | 1 | 1 | |
| 2. учебно-тренировочная работа | 35 | 2 | 33 |
| 3. Постановочная и репетиционная работа | 30 | 3 | 27 |
| 4. Посещение выставок, театров, концертов | 2 | | 2 |
| <i>Итого 68 часа</i> | <i>68</i> | <i>6</i> | <i>62</i> |

Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

Учебно-тренировочная работа:

- Повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе
- Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90⁰
- Выполняются упражнения классического станка на середине зала
- Добавляются прыжки на диагонали

Постановочная и репетиционная работа:

- Современные и народные стилизованные танцы

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем классом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу года обучения учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Различать стили танцевального искусства
- Уметь исполнять современные и народные стилизованные танцы
- Выступление на школьных мероприятиях
- Выступление на конкурсе массового танца («флешмобы»)

Возрастная группа (4 класс)

Учебно-тематический план

| Темы | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----------|
| | всего | теория | практика |
| 1. Организационная работа | 1 | 1 | |
| 2. учебно-тренировочная работа | 35 | 2 | 33 |
| 3. Постановочная и репетиционная работа | 30 | 1 | 29 |
| 4. Посещение выставок, театров, концертов | 2 | | 2 |
| Итого 68 часа | 68 | 4 | 64 |

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- Повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе и различных небольших комбинациях.
- Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90^0 ; девлюпе крестом на 45^0 , а затем на 90^0 ; дубль флик.
- Выполняются упражнения классического станка на середине зала
- Добавляются прыжки на диагонали

3. Постановочная и репетиционная работа:

- Современные и народные стилизованные танцы

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу года обучения учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Различать стили танцевального искусства
- Уметь исполнять современные и народные стилизованные танцы

- Самостоятельно создать «Свой танец»
- Выступление на общешкольных мероприятиях («Осенины», «Новогодние елки», «Масленица», «Славянские чтения» и т.д.)

ВЫВОД

На хореографических занятиях во внеурочное время учащиеся должны овладеть основами хореографического образования, знаниями, умениями и навыками, позволяющими исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей. Знать правила исполнения движений народно-сценического танца. Овладеть навыками красивой осанки, исправить недостатки осанки, создавая мышечный корсет, развить координацию движений, грамотностью и выразительностью движений. Уметь исполнять грамотно и музыкально все основные движения классического танца. Проявлять интерес к хореографической культуре, народной и классической хореографии.

Понимать художественные связи всех жанров хореографии. Знать историю происхождения изученного танцевального репертуара.

Научиться самостоятельно создавать новые танцы на основе приобретенных умений и навыков. Уметь импровизировать на свободную тему.

Научиться исполнять хореографические танцы перед зрителями (выступая на конкурсах, КВНах, классных и школьных мероприятиях). Знать критерии хорошего исполнения танца и уметь самостоятельно оценивать его, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия хореографического коллектива могут проводиться в разных формах: игровой; в форме беседы, посещения концертов детских и профессиональных коллективов; открытого урока; выступления перед другими художественными коллективами и воспитанниками детских садов и пр.

Для организации занятий хореографического коллектива необходимо: просторное, светлое, чистое помещение; магнитофон или музыкальный центр; записи используемых композиций; реквизит для подготовки выступлений.

К участникам хореографического коллектива предъявляются требования по определенной форме одежды (футболка; велосипедки; носки; тапки) и внешнему виду (волосы убраны в кичку).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Богаткова Л.Н.* «Танцы для детей». – М., 1959.
2. *Богаткова Л.Н.* «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.

4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. *М.В. Смирнова*. – М., 1988.
5. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. *М.И. Шляпкина*. – М., 1988.
6. *Пасютинская В.М.* Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
7. *Ткаченко Т.С.* «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.

Приложение:

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии.

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- *Уменьшается плоскостопие*
- *Создается мышечный корсет*
- *Исправляются недостатки осанки*

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.*
- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*

На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;

На счет 2 – поменять положение стоп.

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – круговые движения стоп от центра

На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счет 2 – нога опускается в исходное положение

На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счет 4 – нога опускается в исходное положение.

- ✓ («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест

На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны

- ✓ («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны

На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки

На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета

- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся наверх, спина – прямая

На счет 1 – лечь на правую ногу

На счет 2 – исходное положение

На счет 3 – лечь на левую ногу

На счет 4 – исходное положение

На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки

На счет 8 – исходное положение

- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени)

На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол

На счет 4 – вернуться в исходное положение

- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу

На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.

На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шагат лежа)

На счет 7 – ноги собрать вместе

На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ («Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – сесть на ноги
На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой
- ✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях
На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед
На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ («Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

- ✓ («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки
На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям
На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным
На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

