




РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Утверждаю:	Согласовано:	Рассмотрено:
Директор Власова Г.В.	Зам. директора по УВР Найденова Н.П.	на заседании МС Председатель Щукина С.Е.
Приказ № 155 от 18.09.2023г.	31.08.2023 г.	Протокол № 1_ от 30.08. 2023 г.
		



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Сроки освоения: 1 учебный год
Возраст учащихся: 10-16 лет

Составитель:
Винокурова И.А.,
педагог дополнительного образования
(высшей квалификационной категории)
ГОКУ «Специальная (коррекционная)
школа №3 г. Иркутска».

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организация и структура уроков
3. Объем и содержание рабочей программы
4. Ожидаемые результаты
5. Система оценки результатов
6. Учебно-тематический план
7. Календарно-тематический план
8. Методические материалы
9. Условия реализации программы
10. Список литературы

1. Пояснительная записка

Модуль был разработан для учащихся старших классов как экспериментальный курс.

Цель: посредством ритмо-пластики помочь ребенку познать окружающий мир и осознать себя как индивидум, неповторимую творческую личность, посылно развить в каждом ученике способности в различных видах искусства (музыка, хореография, изобразительное искусство, литература).

В основе данного цикла уроков лежит принцип пластического интонирования, под которым подразумевается первоначальное движение, возникающее спонтанно под воздействием музыки. Дальнейшее развитие первоначального импульса музыкального движения в танцевальную импровизацию способствует проявлению собственной инициативы учеников, их стремлению сделать что-то свое, новое, лучшее, учит выражать свои чувства, эмоции, возникающие обычно спонтанно в различных жизненных ситуациях, где действовать приходится не по разученному сценарию.

В основе освоения танцевальной техники импровизации лежит согласованное развитие следующих навыков:

- опережающее «слышание» внутреннего ритма музыки;
- мышечное ощущение каждого движения;
- организация движения танца в координатах малого пространства.

1. Внешняя и внутренняя выразительность элементов танца являются самостоятельным порождением действий человека. Такая выразительность во многом формируется внутренним ритмом звучащей музыки. Отражаясь в движениях, как ярких и энергичных, так и еле уловимых, она способна наилучшим образом привести к эмоционально-психологическим результатам.

Это может быть духовное обогащение, творческое развитие личности, единение коллектива, либо рождение отрешенности от действительности. Кроме того, внутренняя пульсация рождает сами танцевальные движения.

2. Научиться управлять мышцами нужно для того, чтобы постепенно выработывался навык саморегулирования эмоциональным состоянием как в танце, так и вне его. Происходит скрытый процесс преобразования впечатлений, вызывающий ровную эмоциональную окраску самочувствия, упорядочивания его нервного состояния. Поэтому импровизатору танца обычно неведом психологический зажим, закрепощающий подвижность тела и выразительность его эмоционального переживания. Более того, управление напряжением мышц тела снимает напряжение с опорно-двигательного аппарата исполнителя, поможет выработать правильное положение спины.

3. Координаты малого пространства определяются шагом вперед, назад, вправо, влево. Если рассматривать только движение рук, то малое пространство можно вычленить круговыми движениями сбоку. Поворот корпуса ориентируется в круговых координатах направления, четвертом развороте, половинном, целом повороте, что соответствует 90^0 , 180^0 , 360^0 .

Основная задача развития координации движений малого пространства состоит в том, чтобы развить как можно больше вариантов в сочетании одноименных и разноименных движений.

В упражнениях по развитию движений в малом пространстве большое значение имеют специфические свойства опорно-двигательного аппарата: амплитудность простейших движений в направлении «маятника» и «пружины». Сочетание движений именно в этих направлениях, как правило, требует большого сосредоточения внимания и, несмотря на простоту, различны по степени усвоения. Успех достигается в том случае, когда от трудного движения не отказываются, а стараются преодолеть кажущуюся неловкость.

Благодаря гармонии внутреннего ощущения ритма с внешним источником его образования, певучести и пластичности лексики движений, знаниям развития стиливых особенностей при последовательности определенных па, ученик получит возможность самостоятельно формировать навык вариативного развития, навык композиционного мышления с опорой на драматургию развития.

Такое системное развитие танцевальных способностей старшеклассников формирует понимание особенностей творческого процесса и помогает в дальнейшей профессиональной ориентации, не говоря уже о том, что положительно влияет на учебный процесс по общеобразовательным дисциплинам.

2. Организация и структура уроков

Уроки проводятся со всей группой одновременно; по мере необходимости группа делится на творческие лаборатории по время занятия.

В начале урока обязателен пластический тренаж, включающий элементы стрейтч-гимнастики, акробатики, упражнений на координацию движений.

Далее — «творческий полукруг»: лекционный материал и обсуждение проблемы. Затем практическая часть по теме урока. «Творческий полукруг» — вариативная часть урока, она может проходить в активной форме или же вообще отсутствовать в плане урока.

На занятиях учащиеся проходят в удобной для движения одежде и обуви.

3. Объем и содержание рабочей программы

Первая четверть

Тема: *«Танцевальный характер музыки.
Музыка и пластический образ».*

Тема	Содержание
1 урок: «Понятие музыкального ритма. Определение музыкального ритма»	Разминка — ОФП, элементы стрейч-гимнастики, определение музыкальных вкусов детей (восстановление акустической карты на основе письменного опроса детей)
2,3 урок: Метро-ритмы различных музыкальных жанров.	Разминка. Главное направление уроков — вслушивание в музыкальную ткань произведений различных жанров, рок- музыки, вычленение метра и ритмического рисунка мелодии (ритмичные хлопки, пристукивание каблуком и носком стопы), выбор импульса первоначального танцевального движения, показ учителем вариантов его развития.
4, 5 уроки: «Понятие импровизации»	Аэробные упражнения. Ученикам предлагается на основе трех, четырех понравившихся движений составить свою танцевальную композицию в заданной ритмической системе. Работы учеников обсуждаются, исправляются ошибки и разучиваются все группой, используется принцип «зеркального» повторения.
6 урок: «Составляем разминку»	Используя домашнюю подготовку учащимся предлагается составить разминку для своих товарищей, соблюдая принцип постепенного разогрева и повышения амплитудности движений. Письменно ответить на вопросы в течение 15 минут:

	<p>1. Чем отличаются уроки предмета «Пластика» от других предметов в школе?</p> <p>2. Моя модель познания танца. Что я хочу знать и уметь в конце экспериментального курса.</p>
<p>7, 8 урок: «Возникновение пластического образа»</p>	<p>Разминка, партерная гимнастика, элементы пантомимы.</p> <p>Учащимся предлагается 1-2 варианта музыкальных фрагментов, различных по инструментальному исполнению, с ярко выраженной смысловой окраской (например, детская пьеса и песня из репертуара популярного рок-ансамбля).</p> <p>Цель урока: выявить, описать словами, нарисовать образ, возникающий при прослушивании музыкальных фрагментов. Постараться найти пластическое выражение этого образа на основе хорошо продуманного сценического плана его развития.</p>

Вторая четверть

Тема: «Историко-бытовой танец. Жизнь танца в литературе».

Тема	Содержание
<p>1 урок: «Размышление вслух»</p>	<p>Разминка. Обобщение учителем ответов на вопросы в уроках первой четверти: краткий анализ, показ, чтение, сопоставление содержания письменных ответов на вопросы. Определение различных уровней восприятия одного и того же содержания.</p> <p>Пластический тренинг — танцевальный этюд.</p>

<p>2 урок: «Тренинг пластики тела»</p>	<p>Выработка ощущений максимального напряжения мышц корпуса, подтягивание диафрагмы и мышц спины, закрепление ягодичных мышц, низкие полупальцы, перенос тяжести тела на опорную ногу.</p> <p>Ученикам предлагается придумать конец к танцевальному этюду, начатому на первом уроке.</p>
<p>3 урок: «Понятие хореографии»</p>	<p>ОФП, работа над этюдом. Лекционный материал — определение понятия «хореография», краткий исторический экскурс в хореографическое искусство.</p>
<p>4 урок: «Историко-бытовой танец».</p>	<p>Разминка. Собеседование с использованием исторических фактов и литературных материалов о возникновении, зарождении в XVI веке бальной хореографии.</p> <p>Основные движения танца «Ригодон». Танцевальная композиция составляется самими учащимися.</p>
<p>5 урок: «Эпоха возрождения и танцевальное искусство».</p>	<p>Принцип построения урока аналогичен предыдущему занятию. Разговор ведется о салонных танцах. Изучаются основные шаги и па менуэта. Составляется танцевальная композиция совместно с учителем.</p>
<p>6,7 уроки: «Вальс»</p>	<p>Разминка. Исторический обзор по теме, литературные источники: примеры, как вальс служит раскрытию образов.</p> <p>Разучивание основных па вальса. Танцевальная композиция и драматургия выстраивается самими ребятами.</p>

	Знакомство с понятием «линия танца».
8 урок: «Пляс и его особенности».	Разминка, акробатические элементы. Собеседование по вопросам: «Что такое пляс?», «Как исполняется танец на дискотеке, пляшут или танцуют?» Определение импульса плясового движения на практическом примере.

Третья четверть

Тема: «Жизнь танца во мне самом»

<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>
1 урок: «Пластика в координатах малого пространства»	Разминка. На хорошо знакомом материале и различных направлениях продвижения танца ознакомить учеников с непрерывностью танцевального шага и развитием его в пространстве круга, квадрата, диагонали (шаг «диско», «степ»).
2, 3 уроки: «Импульсивное образование танцевальных движений».	Используя литературные, музыкальные, живописные материалы педагогом поясняются понятия, связанные с различным эмоциональным состоянием человека: «Открытое движение», «закрытое движение», трамплин движений», «шаг и выразительность взора» и т.д. Разучивается танцевальная композиция. Ученикам дается задание записать ее по памяти на листе, письменно охарактеризовать исполнение движений.
4 урок: «Хореографическая миниатюра»	Краткий обзор ошибок, показ наиболее удачно записанного текста. Знакомство с жанром «Хореографическая миниатюра».

	Учащимся предлагается придумать сценарий к хореографической миниатюре по заданному музыкальному тексту, или репродукции. Название миниатюры придумывают ребята (авторский замысел).
5 урок: «Творческий процесс»	Написать сценарий к хореографической миниатюре. Определить танцевальный стиль исполнения, его жанр. Описать костюмы исполнителей, их количество, характер, краткое описание к манере исполнения предлагаемых движений.
6,7 уроки: «Творческий процесс»	Отобрать наиболее удачные сценарии. Авторы предлагают направление поиска пластического материала. Собственным примером учитель показывает прочтение авторского замысла.
8 урок: «Зримый образ»	Просмотр этюдных работ, консультации по практике пластического решения образа в миниатюре.

Четвертая четверть

Тема: «Сочиняем сами»

Тема	Содержание
1,2 уроки: «Зримый образ. Законченная композиция».	Пример законченных танцевальных композиций. Обсуждение ошибок и удачных решений.
3 урок: «Детский мир»	Особенности сочинения детского танца. Учащимся выбирается детская песня и, методом отбора наиболее интересных движений, сочиняется композиция, предназначенная для исполнения детьми первого класса начальной

	школы. Творческих групп, выполняющих задание, может быть несколько.
4 урок: «Детский тренинг»	Учитель предлагает ребятам, используя мячик, не сходя с места, только при помощи пластики тела и движений рук, исполнить танец с мячом. Дается пояснение: во время исполнения мяч можно перекидывать из одной руки в другую, поднимать вверх, «хвалить мяч» и т.д. Главное, чтобы мяч не только не мешал исполнению импровизации, но и стал средством художественного выражения индивидуальности ученика, его характера.
5-8 урок: «Тренинг различных школ танца»	Знакомство с основными принципами тренинга различных школ танца: диско, ретро, джаз, модерн, народного и классического танца. Дается краткая информация об особенностях возникновения обозначенных школ, обращается внимание на особенности стилевого единства и музыкального звучания.

4. Ожидаемые результаты

В процессе обучения по программе учащиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; обладать теоретическими знаниями в объеме данной программы: владеть практическими умениями и навыками; научатся чувствовать свое тело, как в физических, так и в духовных его проявлениях; научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

У учащихся сформируется определенная нравственная культура. Концертная деятельность расширит кругозор, круг общения, создаст ситуацию успеха. Выработается социальная адаптация, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации. Сформируется терпимое отношение к любым видам искусства, правильные критерии его оценки.

Укрепится здоровье и физическая выносливость. Разовьется живой творческий интерес к различным видам художественной деятельности.

5. Система оценки результатов

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы предполагаются: открытые, контрольные уроки, выступления в различных концертных программах, конкурсах, фестивалях.

6. Учебно-тематический план

№	Разделы, название тем	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		Количество часов				
1	<i>«Танцевальный характер музыки.»</i> <i>«Музыка и пластический образ.»</i>	8	8			
2	<i>«Историко-бытовой танец. Жизнь танца в литературе»</i>	8		8		
3	<i>«Жизнь танца во мне самом»</i>	8			8	
4	<i>«Сочиняем сами»</i>	6				6
5	<i>Постановочная и индивидуальная работа.</i>	18	4	4	4	6
	Всего:	48	12	12	12	12

7. Календарно- тематический план

№	дата	название раздела; темы раздела; темы занятия	объем часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
1 четверть		<i>«Танцевальный характер музыки. Музыка и пластический образ».</i>	12		
1		Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. «Понятие музыкального ритма. Определение музыкального ритма»	1	Беседа.	Наблюдение
2		Метро-ритмы различных музыкальных жанров	2	Традиционное занятие	Наблюдение
3		«Понятие импровизации»	2	Традиционное занятие	Наблюдение
4		«Составляем разминку»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
5		«Возникновение пластического образа»	2	Традиционное занятие	Наблюдение
6		Индивидуальная, постановочная работа	4	Комбинированный урок	Наблюдение
2 четверть		<i>«Историко-бытовой танец. Жизнь танца в литературе».</i>	12		
7		«Размышление вслух»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
8		«Тренинг пластики тела»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
9		«Понятие хореографии».	1	Традиционное занятие	Наблюдение

10		«Историко-бытовой танец».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
11		«Эпоха возрождения и танцевальное искусство».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
12		«Вальс»	2	Традиционное занятие	Наблюдение
13		Пляс и его особенности».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
		Индивидуальная, постановочная работа	4		
3	четверть	<i>«Жизнь танца во мне самом»</i>	12		
14		«Пластика в координатах малого пространства»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
15		«Импульсивное образование танцевальных движений».	2	Традиционное занятие	Наблюдение
16		«Хореографическая миниатюра»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
17		«Творческий процесс»	3	Традиционное занятие	Наблюдение
18		«Зримый образ»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
		Индивидуальная, постановочная работа	4		
4	четверть	<i>«Жизнь танца во мне самом»</i>	12		
19		«Зримый образ. Законченная композиция».	2	Традиционное занятие	Наблюдение
20		«Детский мир»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
21		«Детский тренинг»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
22		Тренинг различных школ танца»	2	Традиционное занятие	Наблюдение

23		Индивидуальная, постановочная работа	6	Концерт	Зачет
----	--	--------------------------------------	---	---------	-------

8. Методические материалы

Организация самостоятельного поиска на занятиях и в свободное время помогают такие задания:

1. движения, выученные на занятиях, закончить в своем варианте;
2. исполнить движения в различной последовательности;
3. выстроить комплекс ритмической гимнастики;
4. найти несколько вариантов развития движения, танцевальной композиции;
5. видоизменять танцевальные элементы;
6. на основе известных танцевальных элементов сочинить новые и т.д.

Создание игровых ситуаций помогает снять комплекс психологического и двигательного зажима. В играх ребята непроизвольно комбинируют в определенной ритмической последовательности различные маленькие прыжки, подскоки, повороты.

Непринужденному перемещению хорошую помощь окажут условное ориентирование по «шахматной доске», контуры геометрических фигур: квадрата, прямоугольника, круга, диагонали.

Танцевальные продвижения могут быть построены на шагах с поворотами, со сменой мест в различных направлениях, в сочетании с движением рук, предсказанных фантазией исполнителей. Главное, на что нужно обратить внимание, — свободное раскрытие рук, оторванность их от корпуса.

Ближайшая задача педагога — научить детей не топтаться на месте. Настоящая импровизация, к которой будут стремиться ученики, обязана создавать впечатление легкости, жизнерадостности, поможет им быть естественными, не стеснять друг друга.

Педагог должен использовать самые различные средства педагогического воздействия — собственное исполнение, объяснение словами, пританцовывание, акцентирование на фрагментарном показе особенностей пластического решения танцевального па.

В отношении подбора музыкального материала нужно отметить следующее. Лучше разогреть тело и разучивать движения под ритмы непрерывного звучания — так, как обычно и дома и на дискотеке они воспринимаются. Объяснение идет на фоне звучащей современной музыки. В отдельных случаях закрепление и поиск движений сопровождается речевым счетом, в очень ясной дикции, вне музыки. Считать про себя учащимся можно только в том случае, если амплитуда исполняемых движений широкая и достаточно выразительная.

Можно придерживаться списка танцевальной музыки, специального составленного по стилевым направлениям современных ритмов, либо исходить из наличия собственных записей, дисков, либо использовать записи, которые имеются в фонотеках ребят и больше всего им нравятся.

9. Условия реализации программы

Для полноценного проведения учебного процесса по данной программе и достижения положительных результатов необходимо:

- светлое, хорошо проветриваемое помещение, достаточных размеров;
- соответствующее звуковоспроизводящее и звукозаписывающее оборудование, носители;
- костюмы для концертных номеров.

10. Список литературы:

1. Богомолова А.В. Основы танцевальной культуры. – М., «Новая школа», 1993.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – М., «Искусство», 1963.
3. Зецепина К., Климова А, Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М., «Искусство», 1976 г.
4. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – М., 1972.
5. Карташова Н.Н. «Воспитание танцем». – М., «Искусство». 1972 .
6. Асафьев Б. О балете. – Л, 1974.
7. Бриль И. Практический курс джазовой импровизации. – М., 1982.
8. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры.- М., 1993 .
9. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-П., 1997.
10. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
11. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства. В кн.: Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе. – М., 1980.
12. Ягодинская В. Ритм, ритм, ритм! – М., 1985.
13. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
14. Р. Захаров.Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.“Искусство”, 1989 г.
15. Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические

рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.