

Учебный план программы «Хореография» (для детей с ОВЗ)

№	Название разделов, модулей	Кол-во часов	Практич.	Теоретич.	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности.	2	0	2	Входной контроль. Наблюдение.
2	Развитие двигательных навыков	26	24	2	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение
3	Классический экзерсис у станка	14	12	2	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение
4	Растяжки на все группы мышц	24	22	2	Текущий контроль. Практический контроль. Самоконтроль
5	Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, развитие воображения.	18	17	1	Текущий контроль. Самоконтроль. Практический контроль
6	Танцы (постановка, репетиции, концерты)	44	22	2	Текущий контроль. Наблюдение. Итоговый контроль
7	Отработка движений, работа над сольными номерами (индивидуальная работа)	16	16	0	Наблюдение. Практический контроль.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория:

Цель и задачи учебного года. Знакомство с хореографическим классом. Объяснение значение зеркал, классического станка. Значение музыки на занятиях. Правила техники безопасности. Форма одежды. Этические нормы поведения на занятиях, концертах.

Практика: Творческие игры на выявление способностей и возможностей обучающихся.

Проведение входного контроля

2. Развитие двигательных навыков

Теория:

Правила исполнения танцевальных движений, необходимо правильно держать корпус- спина прямая, живот втянут, голова высоко поднята, подъём натянут, на подскоках колени подняты высоко, слушаем счёт под музыку.

Практика: выполнение танцевальных движений

- шаги под музыку на целой стопе;
- ходьба на полупальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внутренних и внешних рёбрах стопы;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- бег под музыку;
- галоп;
- подскоки.

3. Классический экзерсис у станка.

Теория: Основная задача классического экзерсиса – это правильная постановка корпуса, ног, рук и головы, которая является основой для тренировки тела учащихся, развитие элементарных навыков координации. Выбатывается ряд первоначальных исполнительских навыков.

Практика: выполнение упражнений:

- постановка корпуса;
- позиции ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги.
- Demi plie. По всем изученным позициям;
- Battement tendu из первой позиции;
- Rond de jambe par terre. Endehors.
- Releve на полупальцы;
- перегибы корпуса

4. Растяжки на все группы мышц.

Теория: Растяжки необходимы детям занимающимся хореографией, т.к. готовят тело к работе, к танцевальным физическим нагрузкам, делая его гибким, эластичным. Они помогают преодолеть природные зажимы, развивают выворотность ног, гибкость спины, увеличивают танцевальный шаг.

Практика: выполнение растяжек:

- сидя на полу, вытягиваем и сокращаем стопу (работа над подъёмом);
- сидя на полу, разворачиваем согнутые колени в разные стороны, дотягиваясь до колена сначала ухом, а потом подбородком, затем наклон корпуса вперёд, стараясь дотянуться до пола подбородком (работа над шагом);
- лёжа на животе, высоко поднимаем ноги, предельно прогибаем нижнюю часть спины прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины)

5. Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение.

Теория: Эти упражнения необходимы на занятиях по хореографии, т.к. учащиеся должны ориентироваться в танцевальном зале, делая движения из разных точек класса, быстро реагировать на смену темпа, делать танцевальные вариации с разных ног вперёд и назад, при этом не забывать, что танцует коллектив и поэтому нужно следить за партнёрами по танцу.

Практика: выполнение упражнений:

- Педагог стоит лицом к классу, делая движения, импровизируя на ходу, ученики пытаются повторить все движения по принципу «зеркала»;

- Учащиеся разбиваются, по парам один делает движение, второй «отражает их в зеркале», затем меняются местами;
- Игра «Море волнуется...»;
- Наблюдение за пластикой животных, повторение её.

6.Танцы

Теория: Прежде чем поставить танец педагог даёт прослушать музыку детям, чтобы разучить характер исполнения танца и заинтересовать. Далее педагог показывает его отдельные элементы, акцентируя внимание учеников на особо сложных моментах. Учащиеся повторяют показанные движения. Когда отдельные движения доведены до автоматизма, соединяется воедино весь танец, его рисунок.

Практика: танцы:

- «Ладони»;
- «Зима»;
- «Зарядка»;
- «Весёлые музыканты»

7.Отработка движений. Работа над сольными номерами.

Теория: Объяснение технологии выполнения каждого движения.

Практика: Выполнение отдельного движения.

Итоговое занятие

Практика: Показ танцевальных номеров в концертных программах школы.