

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17 г. Грозного»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №17  
г. Грозного  
 З.А. Дадаева  
Приказом № 143/03-01  
от « 01 » 09 2023 г.



**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Грация»**

Возрастная категория: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Хаджиева Х.М.,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный  
2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 17» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Эксперт \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- корригировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 2-9 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 72 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности** - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

#### *Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### *Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Ритмика	4
2	Элементы классического чеченского танца	16
3	Элементы Ингушского народного танца	16
4	Элементы Дагестанского народного танца	16
5	Элементы национального танца	12
6	Постановочно-репетиционная работа	8
	Итого	72

## Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
<p><b>1. Ритмика</b></p>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные)</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
<p><b>2. Элементы классического чеченского танца</b></p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие;</li> <li>- пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</li> <li>- верчения на середине зала (понятие, в диагонали).</li> </ul> <p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды;</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</li> </ul>



	- координация рук и ног в исполнении движений на середине.
<b>3.Элементы Ингушского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u>  - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;  - повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации ингушского народного танца.</u></p>
<b>4.Элементы Дагестанского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u>  - элементы танца - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение  - свободная композиция (работа в паре);  - элементы танца - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации танцев</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<b>5. Элементы национального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца</u>  - связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
<b>6.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

## Календарно-тематический план «Танцы Кавказа»

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Характеристика основных видов деятельности
<b>Ритмика (4 ч)</b>				
1	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		<p>1. <u>Ритмические упражнения</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные)</li> </ul>
2	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
3	Поднимание ног, махи ногами	1		
4	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
<b>Элементы классического чеченского танца (16 ч)</b>				
5	Постановка корпуса, позиции и положения рук и ног	2		<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног</u> (I, II, III, IV, V), <u>позиции рук</u> (I, II, III, подготовительная) в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие; - пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на середине зала</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul>
6	Экзерсис на середине: основные ходы, движения, верчения Кабардинского и Балканского танцев. Первоначальное обучение движений и их видов	2		
7	Девичьи и мужские комбинации, комбинации из массовых танцев, разучивание и отработка технических и лирических движений	2		
8	Чеченский народный танец (постановка и отработка)	2		
9	Постановка танца Чечни	2		
10	Экзерсис у станка и на середине: основные ходы, движения, ковырялки, верчения.	2		
11	Проходы, прыжки, верчения	2		
12	Чеченский этюд. Постановка и отработка, работа над манерой исполнения	2		

<b>Элементы ингушского народного танца (16ч)</b>				
13	Народный танец народов Ингушетии (постановка и отработка)	2		1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации ингушского народного танца.</u>
14	Экзерсис у станка и на середине: основные ходы, движения, ковырялки, верчения.	2		
15	Проходы, прыжки, верчения	2		
16	Постановка корпуса, позиции и положения рук и ног	2		
17	Ингушский этюд. Постановка и отработка, работа над манерой исполнения	2		
18	Девичьи и мужские комбинации, комбинации из массовых танцев, разучивание и отработка технических и лирических движений	2		
19	Повороты. Прыжки	2		
20	Соединение движений танца в комбинации	2		
<b>Элементы Дагестанского народного танца (16 ч)</b>				
21	Народный танец народов Дагестана (постановка и отработка)	2		1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.
22	Экзерсис у станка и на середине: основные ходы, движения, ковырялки, верчения.	2		
23	Проходы, прыжки, верчения	2		
24	Постановка корпуса, позиции и положения рук и ног	2		
25	Дагестанский этюд. Постановка и отработка, работа над манерой исполнения	2		
26	Девичьи и мужские комбинации, комбинации из массовых танцев, разучивание и отработка технических и лирических движений	2		
27	Повороты. Прыжки	2		
28	Соединение движений танца в комбинации	2		
<b>Постановочно-репетиционная работа(12ч)</b>				
29	Танцевальный номер «Нохчо»	8		1.Изучение движений танцевального номера; 2.Отработка движений танцевального номера; Соединение движений в комбинации; Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; Репетиционная работа.
30	Танцевальный номер «Вайнах»	2		
31	Танцевальный номер «На крыльях Кавказа»	2		

*Элементы национального танца (8ч)*

32	Простые движения танцевального номера. Отработка	2		1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции национального танца - связка отдельных элементов в свободные композиции.
33	Сложные движения танцевального номера. Отработка	2		
34	Повторение элементов изученных танцев	2		