

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стригуновская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол № 13 от
«31» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «Стригуновская СОШ»
Е.Н.Карпенко
«31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Стригуновская СОШ»
Н.П.Милова
Приказ № 116/4 от
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
Путешествие в страну «Хореография»
первый год обучения**

**Зверева Нина Иосифовна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория**

Программа Путешествие в страну «Хореография» создана на основе примерной программы Ритмика и танец, рекомендована научно -методическим центром по художественному образованию. Под редакцией Е.П. Пинаевой Москва 2006г . Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). Гусев Г. М., 2003.

Стригуны, 2023 год

I. Пояснительная записка

Учебный план и программа первого года обучения предусматривает совершенствование закрепления знаний умений и навыков. Практические занятия направлены на развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение работать в коллективе. Большое внимание уделяется танцевально-игровой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности: 6-7 лет

Формы работы:

Групповая (используется на практических занятиях, в самостоятельной работе обучающихся и т.д.);

Индивидуальная (используется при подготовке индивидуальных танцевальных номеров);

Коллективная (используется на общих занятиях).

Формы занятий:

Учебное занятие

беседа

игра

музыкальное соревнование

занятие праздник

концерт

конкурс

фестиваль

Режим проведения занятий, количество часов

Рабочая программа «Путешествие в страну «Хореографии» 1год обучения рассчитана на 34 часа и предусматривает проведение занятий из расчёта 1 час в неделю. Темы занятий выпавшие на праздничные дни объединяются с последующими темами.

II. Календарно –тематическое планирование

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Эпюр
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
Раздел 1. Введение в образовательную программу (1 часа)									
1.	2.09	2.09	1.1Тема: Волшебный мир танца»	. Занятие-сообщения (изучения) новых знаний	1	Беседа: о правилах поведения и техника безопасности на занятиях в зале хореографии. Внешний вид воспитанников и режим занятий.	Знакомство в игровой форме с одним из видов искусства хореографией. Просмотр видеоматериалов «Сказочные персонажи в балетных спектаклях».	Воспитывать любовь и интерес к хореографическому искусству.	http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletnejsterny_komplekt_plakatov
Раздел 2. Партерная гимнастика (4ч)									
2.			2.1Тема: Комплекс ритмической гимнастики	Занятие-сообщения (изучения) новых знаний, занятия повторение Занятие-тренировка	2ч	Теория: Знакомство с понятием «партерная гимнастика», названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, пресс и т.д. Название и особенности движений на полу. Выдержка а психологический настрой при растягивании мышц. Особенности распределения физической нагрузки	Практическая работа: Движения на выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение на сокращение и вытягивание. Вращательные движения стопой. Чередование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц. Приобретение эластичности седалищных мышц.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	

3.			2.2Тема: Комплекс ритмической гимнастики(Французский и американский)	Занятие-сообщение (изучения)новых знаний,занятие повторение Занятие-тренировка	1ч		Практическое занятие: Упражнения для развития тела и физических данных.И координации движения в пространстве	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями	
4			III.1 Тема: Партерный тренаж балетная гимнастика	Занятие-сообщение (изучения)новых знаний,занятие повторение Занятие-тренировка	1ч		Практическая работа: Упражнения для развития тела и физических данных	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями	
Раздел 3. Ритмика (4ч)									
5.			3.1Тема: «Связь танца с музыкой».	Занятие-сообщение(изучения)новых знаний	2ч	Теория: Беседа: Характер музыкального произведения, его ритм и оттенки, их выражение в движениях.	Практическая работа: Прохлопывание ритмических рисунков имен, фамилий учащихся, простейших ритмических рисунков по показу педагога, прохлопывание ритма стихов, небольших музыкальных произведений на 2\4, 3\4, 4\4.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память ритма.	

6.			3.2Тема: Основная задача ритмики – сделать движение «видимой музыкой»	Занятие-закрепления знаний умений и навыков.	1ч	Теория:	Практическая работа: Чередование хлопков рук с ударами ног, игра «Умный платочек». Игра «Кто живет в лесу». Упражнения «Лужа», «Мост», «Снежинки». Акцентируем конец музыкально-танцевальной фразы такими движениями, как притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и так далее. Ходьба и бег в разных темпах, игра «Солнышко и дождик», игра «День и ночь».	Развивать память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве.		
Раздел4.Элементы классического танца (7ч)										
7.			4.1Тема: Понятие «Классический танец».	Занятие-сообщение(и зучения) новых знаний	3ч	Теория: Беседа Просмотр наглядных пособий основных элементарных позиций рук и ног, постановки корпуса, головы. Беседа с показом видеоматериала о балете. Знакомство с основами классического танца в кратком изложении.	Практическая работа: Изучение подготовительной, I, II, III позиции рук; изучение I, II, III, V позиции ног. Свободное комбинирование позиций. Прыжки по I позиции. Упражнения у станка.	Развивать память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве	http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html .	
8.			4.2Тема: «Классический танец». (постановка корпуса)	Занятие-формирования умений и навыков. Занятие-тренировка	4ч		Практическая работа: Приобретение устойчивости, умение распределять	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику,		

							центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги. Изучение грамотного исполнения танцевального шага, шага на полупальцах, бега, подскоков, галопа.	память.	
Раздел 5.Элементы народно-сценического танца (7ч)									
9.			5.1Тема: Понятие «Русский народный танец», его особенность и характеристики	Занятие-сообщение(и зучения)новых знаний .Занятие-формирован ия умений и навыков. Занятие-тренировка	2ч	Теория: Прослушивани е и характеристик а русской народной музыки, песен «Во поле берёзка стояла», «А мы просо сеяли» и других.	Практическая работа: Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповых танцах. Особенности открывания и закрывания рук в русском танце.	Развивает память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве	http://horeograf.ucoz.ru/blog .
10.			5.2Тема: народно – сценичес-кий танец.	Занятие-формирован ия умений и навыков. Занятие-тренировка	2ч		Практическая работа: Изучение женского и мужского поклонов в «пояс». Основные движения русского народного танца: «ковырялочка», «верёвочка», «гармошка», «хлопушки», «моталочка», «припадание», «каблучки», «простой ключ», «присядки».	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
11.			5.3Тема: Народно – сценический танец. (дробные	Занятие-формирован ия умений и навыков. Занятие-	2ч		Практическая работа: Удары полной стопой, каблукком, носком, в медленном,	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость	

			выстукивания)	тренировка			умеренном и быстром темпе, в продвижении. Русский шаг с каблука, «бегунок», дробь с подскоком.	на музыку	
12.			5.4 Тема: Простые дробные выстукивания в продвижении.	Занятие-закрепления знаний умений и навыков. Занятие-тренировка	1ч		Практическая работа: Присядки в продвижении в сторону: присядка с «ковырялочкой», с «хлопушкой». Изучение вращательных упражнений. Простые дробные выстукивания.	Развивает память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве	

Раздел 6. Актерское мастерство (2ч)

13.			6.1 Тема: Секреты актерского мастерства в танце.	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	1ч	Теория: Беседа: «Секреты актерского мастерства в танце».	Практическая работа: Упражнения на пластику и фантазию разовьют воображение ребенка и научат его импровизировать под музыку.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	http://www.horeograf.com
-----	--	--	---	---	----	--	--	---	---

14.			6.2 Тема: Воображение и фантазия, исполнительская техника, танцевальная выразительность.	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	1ч		Практическая работа: Танцевальные импровизации на театральные сюжеты характерные образы: «Трусливый заяц», «Хитрая лиса», «Под дождём». Постановка характерных танцев: «Матросский», «Домовята», «Снежинки», «Звёздочки и луна».	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
-----	--	--	---	---	----	--	--	---	--

Раздел 7. Постановочно-репетиционная работа (5ч)

15.			7.1 Тема: «Рисунок танца», «Танцевальный этюд»,	Занятие-сообщение изучения новых знаний . умений и навыков. Занятие-тренировка	2ч	Теория: Значение слова «Постановочно - репетиционная работа». Понятие «Рисунок танца», «Танцевальный этюд», «Игровой танец», «Танцевальная лексика», «Танцевальный образ».	Практическая работа: Танцевальные этюды – «На полянке», «А вы были в зоопарке?», «Матрешки», «Во саду ли, во огороде».	Воспитывать любовь и уважение к танцевальному искусству, понимание его эстетической ценности	http://horeograf.ucoz.ru/blog .	
16.			7.2 Тема: «Рисунок танца», «Танцевальный этюд»,	Занятие-закрепления знаний умений и навыков. Занятие-тренировка	3ч	Теория: Значение слова «Постановочно - репетиционная работа». Понятие «Рисунок танца», «Танцевальный этюд»,	Практическая работа: Разучиваются игровые танцы детской тематики с минимальным использованием танцевальной лексики и рисунка танца («По ягоды», «А рыбы в море плавают вот так», «У медведя во бору», «Солнышко встало рано»).	Воспитывать интерес к заданиям развивать воображение и фантазию детей в танце.		
Раздел 8. Итоговое занятие (3ч)										
17.			8.1 Тема: «Чему научились».	Занятие-закрепления знаний умений и навыков. Занятие-тренировка	1ч		Практическая работа: Подготовка открытого занятия для родителей «Чему научились». Презентация достижений. Обсуждение итогов года.	Воспитывать любовь и уважение к танцевальному искусству, понимание его эстетической ценности.		
18.			8.2 Тема: Концертно-игровая программа «Вместе – мы сила»	Занятие-формирования умений и навыков	2ч		Практическая работа: Проведение концертно – игровой программы для родителей.	Воспитание детского сплоченного коллектива .		

III. Информационно-методическое обеспечение

Для решения поставленных задач в работе применяются различные формы и методы проведения занятий.

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмыслить указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребёнка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает построение на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке. Общее назначение – подготовка детей к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создаёт у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Приёмы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Ребёнок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьёт внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ним в «маски» (грустная, весёлая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется её структура, темп, ритмичный рисунок, характер. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, т.е. несёт художественно-воспитательную функцию.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится разогрев и разминка. Это составляет 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, воспитание творческой активности, изучение и совершенствование движений композиций, отработка элементов. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Инновационные педагогические технологии:

- групповые технологии (интегрированные занятия);
- технология дифференцированного обучения;
- технология адаптивной системы обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

- иллюстративный;
- демонстрационный;
- музыкальное сопровождение, фонограммы;
- ноты;
- раздаточный: бубны, ленточки, погремушки, мячи и т.п.;

материалы для проверки усвоения программы:

- тесты на узнавание: «Как двигаются звери», «На что похожи ручки?», «Дровосеки», «Столяры и плотники»
- загадки: про зверей, про природу, про труд.

Диагностические материалы

Диагностика чувство ритма

Цель: выявить уровень развития чувства ритма.

Задание: прохлопай (или простучи), ритм прослушанной мелодии. (Вначале показывается образец исполнения ритма, чтобы убедиться в правильности понимания ребенком смысла задания).

Критерии оценки:

- слабый уровень ритмической регуляции. Ровный ряд половинных длительностей, ровный ряд четвертных длительностей -1 балл;
- средний уровень ритмической регуляции. Умение использовать половинные, четвертные, восьмые длительности и ноты с точкой, т.е. элементы пунктирного ритма – 2 балла;
- высокий уровень ритмической регуляции. Использование пунктирного, синкопированного ритма и пауз -3балла.

Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между

кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: в стороны и вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:

Прыжки через скакалку,

Отжимания от пола или от скамейки,

Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями

5. Тест на равновесие

Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать вашу устойчивость.