

**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»  
третий 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 третьего 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: 9-10 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» 3год 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	Эцор
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу (1 часа)</b>									
1.	2.09	2.09	1.1Тема: Сказочные персонажи в балетных спектаклях Цели и задачи на новый учебный год.	. Занятие-сообщение (изучения) новых знаний	1	Беседа: о правилах поведения и техника безопасности на занятиях в зале хореографии. Внешний вид воспитанников и режим занятий.	-	Воспитывать любовь и интерес к хореографическому искусству.	<a href="http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_balet_mejstery_komplekt_plakatov">http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_balet_mejstery_komplekt_plakatov</a>
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика (4ч)</b>									
2.			2.1Тема: Комплекс ритмической гимнастики	Занятие-сообщение (изучения)новых знаний, занятие повторение Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Рассказать, как задействована та или иная эластичная мышца во время определенных танцевальных движений.	<b>Практическое занятие:</b> Усиление амплитуды нажима во всех движениях, пройденных за 1-й, 2-й годы обучения. Увеличение количества упражнений: бросков ног, круговых движений стопой, «лодочки», «колечки», «шпагаты».	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		<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для развития тела и физических данных. И координации движения в пространстве	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями	

4			2.3 Тема: Партерный тренаж балетная гимнастика	Занятие- сообщение (изучения)но вых знаний, занят ие повторение Занятие- тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Упражнения для развития тела и физических данных	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями	
---	--	--	---	---	----	--	--	---	--

Раздел 3. Ритмика (3ч)

5.			<b>3.1Тема: Музыка, ритм и движение.</b>	Занятие- сообщение(и зучения)нов ых знаний	2ч	<b>Теория:</b> Беседа: Беседа «Музыкально- подвижные и танцевальные игры как средство развития юного танцора».	<b>Практическая работа:</b>  Танцевальные игры : «Цепная реакция или снежный ком», «Цепочка» (змейка), «Пары объявляет ведущий», «Невод», «Конкурс трех танцев, «Штрафная площадка», «Танцующие линии»,	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память .	
----	--	--	--	---	----	---	---	---	--

6.			<b>3.2Тема:</b> Музыкальные игры	Занятие- закрепления знаний умений и навыков.	1ч	<b>Теория:</b>	<b>Практическая работа:</b> Танцевальные игры : «Алфавит». Музыкальные игры «Быстро по местам», «Запомни мелодию», «Узнай регистр», «Запев, припев»,	Воспитывать интерес к заданиям развивать  мышление, логику, память.	
----	--	--	--	---	----	----------------	---	--	--

Раздел4.Элементы классического танца (7ч)

7.			<b>4.1Тема:</b> Основы классического танца: осанка, гибкость, музыкальность, шаг, выворотность.	Занятие- формирован ия умений и навыков Занятие- тренировк	4ч	<b>Теория:</b> Рассказ о профессии артиста балета. Знакомство с названиями изучаемых движений. Показ педагогом прыжков, вращений и движений и у станка.	<b>Практическая работа:</b> Дальнейшее изучение движений классического экзерсиса у станка (за одну руку, увеличивается темп и движения исполняются в комбинациях: demi-plie, battment-tendu, releve на полупальцы. battment-jete, rond de gamb par terre, releve lian на 45%, port de bras, grand battement, танцевальные элементы на середине зала, развитие	Воспитывать интерес к заданиям развивать  мышление, логику, память	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a> .
----	--	--	---	---	----	--	---	---	---

							технических навыков исполнения, выявление индивидуальных особенностей учащихся.		
8.			<b>4.2Тема:</b> «Классический танец». Усовершенствование навыков полученных на занятиях партерной гимнастикой.	Занятие-формирования умений и навыков. Занятие-тренировка	3ч		<b>Практическая работа:</b> <b>Усложнение выученных движений.</b> <b>Растяжка мышц ног с помощью станка, усовершенствование навыков, полученных при занятиях партерной гимнастикой.</b>	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память.	
Раздел 5.Элементы народно-сценического танца (7ч)									
9.			<b>5.1Тема:</b> Танцевальное искусство русский танец., испанский и тцыганский танец.	Занятие-сообщение(и зучения)новых знаний .Занятие-формирования умений и навыков. Занятие-тренировка	3ч	<b>Теория:</b> Беседа о бытовых традициях русского народа и других стран, воплощенных в танцах. Манера и характер, экспрессия народных танцев Латинской Америки, цыган, испанцев.	<b>Практическая работа:</b> Изучение движений и их разнообразных вариаций. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.	Развивает память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> .
10.			<b>5.2Тема:</b>	Занятие-формирован	1ч		<b>Практическая</b>	Воспитывать интерес к	

			Испанский танец,	ия умений и навыков. Занятие-тренировка			<b>работа:».</b> Изучение простейших движений испанского танца.	заданиям развивать мышление, логику, память	
11.			<b>5.3Тема:</b> Народно – сценический танец.	Занятие-формирован ия умений и навыков. Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Удары полной стопой, каблукком, носком, в медленном, умеренном и быстром темпе, в продвижении. Русский шаг с каблука, «бегунок», дробь с подскоком.	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку	
12.			<b>5.4 Тема:</b> Особенности танцевального искусства.	Занятие-закрепления знаний умений и навыков.  Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Отработка полных поворотов и вспомогательных движений в начале или в конце исполнения: притопы, перескоки, подскоки. Усложнение «веревочки» и «дробей» с помощью двойных ударов стопой.	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку..	
Раздел 6. Дуэтный танец (3ч)									
13.			<b>6.1Тема:</b> Понятие дуэтный танец.	Занятие-формирован ия умений и навыков  Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> . Показ иллюстраций положения рук в парах. Методика исполнения данного материала	<b>Практическая работа:</b> Приобретение навыка чувствовать партнера. Умение исполнять движение полечка, галоп, в паре одновременно не обгоняя друг друга, не мешая друг другу. Изучение того,	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>

							как правильно держаться руками в этих движениях. Научить детей работать в парах (различные положения рук), грамотно перестраиваться по рисункам не мешая партнеру		
14.			<b>6.2Тема:</b> Дуэтный танец или парные комбинации.	Занятие-обобщения знаний умений и навыков	1ч		<b>Практическая работа:</b> Постановка корпуса и головы по отношению к партнеру. Игровые «кадрильные» элементы в паре: девочка идет «кадрильным» шагом, мальчик за ней в присядке, изображая отношение к партнерше.	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку.	

Раздел 7.Акробатика (2ч)

15.			<b>7.1 Тема:</b> Акробатика.	Занятие-формирования умений и навыков  Занятие-тренировка	1ч	<b>Теория:</b> Рассказать, как акробатика помогает танцорам в координации, выразительности движений, в усложнении рисунка танца. Соблюдение техники безопасности при выполнении сложных трюковых элементов. Оборудование для занятий: маты, турник, предметы. Показ педагогом несложных акробатически	<b>Практическая работа:</b> Увеличение количества выполняемых силовых прыжков снизу и сверху «стульчик», «поджатые». Упражнение «ножницы», исполнение с большим поднятием ног. Движение «колесо» с согнутыми ногами и на одной руке, влево, вправо. Усовершенствование движений «щучка», «ползунок»	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями и	
-----	--	--	------------------------------	---	----	---	---	---	--



						х трюков.	«разножка».		
16.			<b>7.1 Тема:</b> Акробатика.	Занятие-закрепления знаний умений и навыков.  Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Изучение движения «колесо» и его усовершенствование в течение года. Приобретение четкости в исполнении движения «ползунок» на одной, двух ногах и без рук, прыжки из присядки для укрепления коленных суставов и развития «баллона», а также для дальнейшего изучения в конце года движений: «разножка» снизу сверху; «щучка» снизу, сверху. Для укрепления пресса - движение «уголок», «отжимание» на кулаках.	Воспитывать интерес к заданиям развивать воображение и фантазию детей в танце.	

Раздел 8. Актерское мастерство(3ч)

17.			<b>8.1 Тема:</b> Актерское мастерство (пантомима).	Занятие-закрепления знаний умений и навыков.  Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Беседа: «Актерское мастерство и пластическая выразительность в хореографии». Познакомить с понятием «пантомима и мимика», их значение в работе артиста. Образная жестикация, умение	<b>Практическая работа:</b> Упражнения и этюды на отработку элементов внутренней техники актера: предложить детям пройти по камешкам через ручей от лица любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма)	Воспитывать любовь и уважение к танцевальному искусству, понимание его эстетической ценности.	
-----	--	--	---	--	----	---	--	---	--

						выражать лицом определенные моменты состояния души - успех артиста в исполнении сюжетных танцев.	по их выбору. Игры в пантомиму. Без слов, с помощью двигательных и мышечных действий помочь учащимся игры отгадать задуманный образ (солнце, ученик, учитель, врач, море, цветок и другое).  Игра «Пойми меня».		
18.			8.2Тема: Актерское мастерство (создание этюдов по заданной теме)	Занятие-формирования умений и навыков	1ч		. <b>Практическая работа:</b> Яркая образность исполнителя позволяет зрителю понять смысл, заложенный в танцевальный номер хореографом-постановщиком.  Создание этюдов по заданной теме, направленных на работу с объектом общения («Встреча», «В лесу», «Встреча на лугу»).	Воспитание детского сплоченного коллектива .	
Раздел 9. Постановочно – репетиционная работа (3ч)									
19.			9.1 Тема: Постановка танца.	Занятие-закрепления знаний умений и навыков  Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Знакомство с характером новой постановки, музыкальным сопровождением, сценическим костюмом. Повторение методики	<b>Практическая работа</b> Работа над техникой исполнения движений и комбинаций танца. Переход от одной комбинации к другой через рисунки танца	Развивает память, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> .

						исполнения изученных движений, используемых в новой постановке.		.	
20.			9.2 Тема: Постановка танца.	Занятие-закрепления знаний умений и навыков  Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа</b> Разводка танца (1 часть, 2 часть и финал).	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
Раздел 10. Итоговое занятие.(1ч)									
21.			10.1 Тема: Занятие - концерт	Занятие-закрепления знаний умений и навыков  Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа</b> «Наши достижения». Коллективное обсуждение итогов года.	Воспитывать любовь и уважение к танцевальному искусству, понимание его эстетической ценности.	

### 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.