

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

---

**Рассмотрено**  
на заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
МБОУ «Стригуновская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Карпенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ  
«Стригуновская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Милова Н.П.  
Приказ № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
Путешествие в страну «Хореография»  
четвёртый 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

## **Пояснительная записка**

*Учебный план и программа четвертого 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» 4год 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: Большой театр» Балетмейстер Юрий Григорович. Цели и задачи на новый учебный год.	. Занятие-сообщение (изучения) новых знаний	1	Беседа: Просмотр видеоматериалов о творчестве Юрия Григоровича. Правила 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://purpleulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejestery_komplekt_plakatov/">http://purpleulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejestery_komplekt_plakatov/</a>
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика (4ч)</b>									
2.			2.1Тема: Комплекс ритмической гимнастики	Занятие-сообщение (изучения)новых знаний,зачтение повторение Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Совершенство и усложнение движений на полу. Беседа «Как правильно заниматься гимнастикой дома».	<b>Практическое занятие:</b> Увеличение нагрузки при выполнении движений, направленных на развитие профессиональных данных. Разработка стопы. Совершенствование исполнения упражнений «шпагат», «мостик», «щучки», «лягушка».	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	

3.			<b>2.2Тема:</b> 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			<b>2.3 Тема:</b> Партерный тренаж балетная гимнастика	Занятие-сообщение (изучения)новых знаний,занятие повторение Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Упражнения для развития тела и физических данных	Вырабатывать привычку к занятиям физическими упражнениями	

**Раздел 3.Элементы классического танца (7ч)**

5.			<b>3.1Тема:</b> Элементы классического танца (упражнения у станка)	Занятие-сообщение(изучения)новых знаний	2ч	<b>Теория:</b> Продолжать знакомить учащихся с элементами классического танца. Отметить красоту, гармоничность классического танца. Рассказ о работе мышц при исполнении движений у станка, на середине зала.	<b>Практическая работа:</b> Работа ног у станка из V позиции. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras.	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку..	. <a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a> .
6.			<b>3.2Тема:</b> Элементы классического танца (упражнения на середине зала)	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка.	2ч	<b>Теория:</b>	<b>Практическая работа:</b> Отработка пластической выразительности в танце.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память.	

7.			<b>3.3Тема:</b> Элементы классического танца (прыжки)	Занятие-формирован ия умений и навыков Занятие-тренировка	3ч		Практическая работа: Изучение основных прыжков классического танца лицом к станку, по мере усвоения на середине зала: temps – live – sote по всем позициям ног, changement de pied, pa echappe.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
----	--	--	--	--	----	--	---	--	--

**Раздел 4.Элементы народно-сценического танца (7ч)**

8.			<b>4.1Тема :</b> Элементы народно - сценического танца (развитие ритма)	Занятие-формирован ия умений и навыков Занятие-тренировк	4ч	<b>Теория:</b> Беседа «Танец - та же речь. Слово народа, сказанное о себе». Знакомство с танцами народов Севера, которые основаны на сюжетах и сценах из повседневной жизни, обрядовых действиях, камланиях шаманов. Танцы северных народов сопровождают ся их горловым пением, искусно соединённым с вокалом.	<b>Практическая работа:</b> Развитие ритма, умения дробить без музыкального сопровождения. Исполнение элементов танцев народ Севера в образе чаек, оленей, шаманов	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	<a href="http://horeogr.af.ucoz.ru/blog">http://horeogr.af.ucoz.ru/blog</a> .
9.			<b>4.2Тема:</b> Элементы народно - сценического танца	Занятие-формирован ия умений и навыков Занятие-трениров	3ч		<b>Практическая работа</b> Усовершенствование пластики и танцевальности в	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость	

							разнообразных медленных, лирических этюдах на темы русских танцев	на музыку.	
<b>Раздел 5. Дуэтный танец (4ч)</b>									
10.			<b>5.1Тема:</b> Дуэтный танец	Занятие-сообщение(и зучения)новых знаний	2ч	<b>Теория:</b> Беседа «Дуэтный танец - танцевальный диалог танцовщиков». Рассказать о дуэтных танцах, где присутствуют сложные поддержки (партерные, воздушные). Чувство взаимного темпа партнеров во время танца. Просмотр фрагментов парных танцев «краковяк», «полонез» и т.д.	<b>Практическая работа:</b> Исполнение простейших поддержек их танца «Каток», приобретение навыков сценического общения	Воспитывать любовь и интерес к хореографическому искусству	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>
11.			<b>5.2Тема:</b> Дуэтный танец	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	2ч		<b>Практическая работа:</b> Проведение коммуникативных танцев - игр «Ручеёк» с платочком, «Веселые пары», «Весёлый хоровод», «Найди себе пару» и др.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
<b>Раздел 6. Акробатика (3ч)</b>									
12.			<b>6.1Тема:</b> Акробатика	Занятие-формирования умений и навыков	2ч		<b>Практическая работа:</b> Совершение пройденного	Развивать чувство ритма, эмоциональну	

				Занятие-тренировка			материала. Изучение движений «птичка», «крокодильчик «мельница».	ю отзывчивость на музыку.	
13.			<b>6.2Тема:</b> Акробатика	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	1ч		<b>Практическая работа:</b> Комбинирование различных трюков между собой. Учиться исполнять акробатические элементы в соответствии с музыкальным сопровождением.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	

**Раздел 7. Актёрское мастерство (4ч)**

14.			<b>7.1Тема:</b> Актёрское мастерство	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Знакомство с особенностями выполнения шуточных сценок в русском танце. «Барыня» - раскрепощённый и свободный танец, любимейшая русская забава на праздниках и тематических вечерах.	<b>Практическая работа:</b> Игры «Жили у бабуси два веселых гуся», «Оркестр». Упражнения на развитие хореографического мышления.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	
15.			<b>7.2Тема:</b> Актёрское мастерство	Занятие обобщения знаний умений и навыков	2ч		<b>Практическая работа:</b> Упражнения – этюды на жесты, походку, бег, позы	Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку	

**Раздел 8. Постановочная работа (3ч)**

16.			<b>8.1Тема:</b> Постановка танца	Занятие-формирования умений и навыков Занятие-тренировка	2ч	<b>Теория:</b> Знакомство с характером новой постановки, музыкальным сопровождением, сценическим костюмом.	<b>Практическая работа:</b> Работа над техникой исполнения движений и комбинаций танца. Переход от одной комбинации к другой через рисунки танца.	Воспитывать интерес к заданиям развивать мышление, логику, память	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> .
17.			<b>8.2Тема:</b> Постановка танца, разводка танцевальных композиций	Занятие-формирования 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	
<b>Раздел 9. Итоговое занятие (1ч)</b>									
18.			<b>9.1 Тема:</b> Занятие - концерт	Занятие-закрепления знаний умений и навыков	1ч		<b>Практическая работа:</b> Отчетный концерт для родителей и гостей. Презентация лучших достижений учащихся. 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.