

**Управление образования администрации муниципального образования городского округа
«Усинск»**

**«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн
веськӧдланӧн**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)**

**«Ӧткымын предмет пыдӧсянь велӧдан 4 №-а шӧр школа» Усинск к.
муниципальной велӧдан сӧмкуд учреждение**

ИНН 1106011519 КПП 110601001 БИК 048702001 ОГРН 1021100897322

169712 Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Молодежная 10, ☎ (82144) 46-8-93, 24-3-78, 42-6-16; e-mail: usinsk-shkola4@rambler.ru

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «СОШ № 4
с углубленным изучением
отдельных предметов» г. Усинска
от «31» августа 2020 года № 685

**ПРОГРАММА КУРСА
«Хореография»
Кружок «MIX Motion»**

Направление:
общекультурное

для учащихся 2-3 классов
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Алешина Зинаида Александровна

г. Усинск

2020 г.

Общеобразовательная программа курса внеурочной деятельности «Хореография» разработана на основе требований к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования основного общего образования, с учетом программ включенных в их структуру, общеразвивающих программ в Республике Коми».

Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение базы хореографии, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Данная программа разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой и является модифицированной.

Отличительные особенности программы:

- максимальное использование игровых форм в построении учебных занятий;
- в программе учтен национально-региональный компонент - используются игры народов Севера.

Программа предназначена для занятий с учащимися 9-10 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии. Наличие базовой подготовки не обязательно.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы 34 часа в год.

Основная форма образовательной работы: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития учащихся. С учащимися проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях учащиеся получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Цель: развитие творческого исполнения танцевальных движений и передаче образов через движение.

Задачи:

Образовательные:

- формирование теоретических знаний в области ритмики;
- приобретение умения выполнять детские танцевальные движения;

Воспитательные:

- формирование потребности в двигательной активности;
- формирование коммуникативных качеств.

Развивающие:

- формирование музыкально-ритмических навыков;
- развитие памяти, внимания.

1. Результаты освоения курса.

В результате изучения учебного материала программы

«Хореография» учащиеся должны знать:

- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- названия и технику исполнения танцевальных

движений.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять элементы партерной гимнастики;
- ориентироваться в пространстве: линия, колонка, диагональ;
- выполнять прыжки по 6 позиции: на двух ногах, на одной, с переменной ног, с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотом на $1\frac{1}{4}$ круга;
- выполнять элементы классического и детского эстрадного танца;
- выполнять танцевальные этюды из изученных

элементов.

У учащихся развиты:

- память, внимание;
- потребность в двигательной активности;
- коммуникативные качества.

1 Содержание курса внеурочной деятельности

1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Партерный экзерсис.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. _

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики, магнитофон, диски (детские мелодии).

Тема 1.3: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки,)

Тема 1.4: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. (показ учителя). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца(Дisko, Hip-hop (new style), Hip-hop, Brake-

dance)

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.7.: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения, работа над сценическим образом.

Содержание материала: Танец «Оранжевое небо»

Методическое обеспечение: песня «Оранжевое небо»

Раздел 2. Сценическое движение.

Теме 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: Этюды.

- Практическая работа: изобразить в движении художника, перелет птиц, шторм на море, лису и зайцев, дождь в лесу, прогулку в парке, песонажа из мультлика.

Музыкально-танцевальные игры:

- Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры.

Цель: Выработать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».
- Музыкальные игры – воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

3. Тематическое планирование.

4.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	2
1.2	Партерный экзерсис	3	1	2
1.3	Азбука музыкального движения	3	1	2
1.4	Элементы классического танца	3	1	2
1.5	Элементы народно-сценического танца	3	1	2
1.6	Элементы эстрадного танца	3	1	2
1.7	Работа над репертуаром	3	1	2
2.	Сценическое движение.			
2.1	Творческая деятельность.	6	1	5
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	7	1	6
	Итого	34	9	25

Календарно-тематическое планирование.

Название раздела	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)	Инструктаж по технике безопасности	1	
	Определить основные правила этики, безопасности и гигиены.	1	
2. Партерный экзерсис. (3 часа)	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп	1	
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1	
	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	1	
	Упражнения для исправления осанки		
3. Азбука музыкального движения (3 часа)	Основные понятия: музыка, темп, такт.	1	
	Темп (быстро, медленно, умеренно).	1	
	Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4	1	
	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.		
4. Элементы классического танца (3 часа)	Специфика танцевального шага и бега.	1	
	Позиции и положение ног и рук. Постановка корпуса.	1	
	Деми плие Батман тандю Деми рон де жамб пор тер	1	
5. Элементы народно-сценического танца (3 ч)	Особенности народных движений	1	
	Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.	1	
	Русский танец. Позиция рук. Шаги. Притоп. Припадание. Ход в полуприседании.	1	
6. Элементы эстрадного танца. (3 ч)	Изучение танца в направлении Брейк-данс (Break-dance)	1	
	Изучение танца в направлении Hip-hop Изучение танца в направлении Hip-hop (new style)	1	
	Изучение танца в направлении Диско	1	
7. Работа над репертуаром (3ч)	Постановка танца Отработка движений Техника исполнения	2	
	Работа над сценическим образом	1	

Раздел 2. 1.Творческая деятельность	Изобразить в движении художника	6	
	Изобразить перелет птиц		
	Изобразить шторм на море		
	Изобразить лису и зайцев		
	Изобразить дождь в лесу		
	Изобразить прогулку в парке		
	Изобразить песонажа из мультика		
2.Музыкально- танцевальные игры	Танцевально-ритмические упражнения «Нарисуй себя», «Стирка».	6	
	Музыкальные игры воротца	1	

Список литературы:

- 1.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2009
- 2.Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
- 3.Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 г
- 4.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
- 5.Ваганова А.Я. Основы классического танца.- С.-П.,2000
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы».- М.: ВАКО, 2007
- 7.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство —музыка .Москва 1972 год.
- 8.Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск Москва 1973 год.
- 9.Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
- 10.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание».- М.: Просвещение, 1989
- 11.Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
- 12.Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
- 13.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.
- 14.Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу».- М., 2008

Комплексе организационно- педагогических условий

Формы контроля

Выступления на школьных праздниках.

Условия реализации программы

1. Зал подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий ритмикой.
2. Инвентарь и оборудование:
 - гимнастические коврики;
 - мелкий спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, коврики).
3. Техническое оснащение занятий:
 - диски, видеокассеты с музыкальными записями;
 - аудиотехника.
 - методическая литература, методические разработки по ритмике;
 - видеоклипы, диски с музыкальной и спортивной тематикой;
 - интернет-ресурсы по спортивной тематике.