

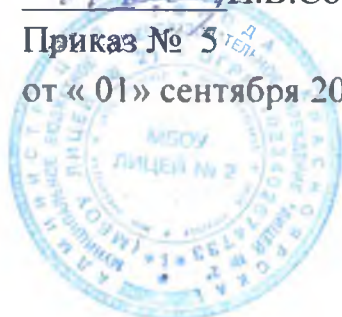
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 5
от « 01 » сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 30 » августа 2018г.

Программа дополнительного образования
по хореографии
«Росиночка»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации ПДО: 1 год

Программа 102 часа

Направление: художественное

Автор программы: Шпак Надежда Андреевна,
педагог дополнительного образования

Год написания программы: 2018 г.

Красноярск, 2018г.

I. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Кроме того, занятия по хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Росиночка» составлена на основе программы «Ритмика и танец», утвержденной Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-8 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

На уроках хореографии постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия хореографией тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки хореографии оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки хореографии в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на занятиях хореографией является музыкально-ритмическая деятельность детей, они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»), движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия хореографией эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по хореографии состоит из четырех разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение танцевального шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения - 3 часа в неделю (102 часа в год)

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения

парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Основы хореографии. Постановка корпуса. Основные правила.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1
4	Основы хореографии. Позиции рук. Позиции ног	1
5	Основы хореографии. Позиции рук. Позиции ног	1
6	Игры под музыку	
7	Основы хореографии. Позиции рук. Позиции ног	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
10	Ритмико-гимнастические упражнения	1
11	Движения на развитие координации	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения	1
13	Упражнения для развития гибкости	1
14	Музыкальные игры	1
15	Основы хореографии. Классический экзерсис на середине зала	1
16	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
17	Ритмико-гимнастические упражнения	1
18	Игры под музыку	1
19	Движения на развитие координации	1
20	Музыкальные игры	1
21	Основы хореографии. Классический экзерсис на середине зала	1
22	Основы хореографии. Классический экзерсис на середине зала	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения	1
24	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
25	Партерная гимнастика	1
26	Танцевальные упражнения. Русский народный танец. Элементы русского народного танца	1
27	Движения на развитие координации. Музыкальные игры	1
28	Ритмико-гимнастические упражнения	1
29	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
30	Партерная гимнастика	1
31	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
32	Ритмико-гимнастические упражнения	1

33	Музыкальные игры	1
34	Танцевальные упражнения. Русский народный танец. Элементы русского народного танца	1
35	Основы хореографии. Движения на развитие координации	1
36	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
37	Основные движения танца “Полька”.	1
38	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
39	Движения на развитие координации.	1
40	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
41	Ритмико-гимнастические упражнения	1
42	Партерная гимнастика	1
43	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
44	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
45	Движения на развитие координации.	1
46	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
47	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
48	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
49	Основные движения танца “Полька”.	1
50	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
51	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
52	Движения на развитие координации.	1
53	Ритмико-гимнастические упражнения	1
54	Партерная гимнастика	1
55	Танцевальные упражнения. Русский народный танец. Элементы русского народного танца	1
56	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
57	Ритмико-гимнастические упражнения	1
58	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
59	Партерная гимнастика	1
60	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
61	Упражнения на ориентировку в пространстве	1

62	Ритмико-гимнастические упражнения	1
63	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
64	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
65	Ритмические этюды	1
66	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
67	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
68	Партерная гимнастика	1
69	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
70	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
71	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
72	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
73	Ритмические этюды	1
74	Партерная гимнастика	1
75	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
76	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
77	Ритмические этюды	1
78	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
79	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
80	Партерная гимнастика	1
81	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
82	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
83	Партерная гимнастика	1
84	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры	1
85	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
86	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
87	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
88	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
89	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
90	Танцевальные упражнения. Элементы русского народного танца	1
91	Ритмические этюды	1
92	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1

93	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
94	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
95	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
96	Ритмические этюды	1
97	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
98	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	11
99	Ритмические этюды	
100	Основы классического танца. Классический экзерсис на середине зала	1
101	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
102	Урок-смотр знаний	1
	ИТОГО	102

Танцевальные упражнения и движения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;

- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- произведения классической музыки
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 2001.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2014.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2004.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2010.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 2004.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 2004.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 2000.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 2001.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 2005.

10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 2001.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 2015.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 2011.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 2016.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 2017.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 2015.