

Автономная некоммерческая организация
**«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»**

249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29
тел./факс: (484) 395 88 55, 399 71 71
Web-сайт www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 01
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»
 Ю. В. Кравцова
Приказ № 110 от «30» августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017B09AF00ABAF948B4C7878EF155C2A9A
Владелец: АНО "ОШИ "ДУБРАВУШКА"
Действителен: с 16.02.2023 до 16.05.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Хореография. Мир танца»

для учащихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хореография. Мир танца» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), с учётом программы воспитания, Основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Хореография. Мир танца» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, ме-тапредметные и предметные результаты за период обучения по классам.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы.

В тематическом планировании описываются программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого года за период обучения и характеристика деятельностей, которые целесообразно использовать при изучении той или иной программной темы.

Цели курса: Танец является неотъемлемой частью культурного наследия народов России, универсальным способом коммуникации. Особенно важен танец для развития личности обучающегося, как способ и форма его мировосприятия и самовыражения.

В период начального общего образования необходимо заложить основы будущей культуры личности, сформировать представления о многообразии проявлений музыкального и хореографического искусства в жизни современного человека и общества. Поэтому в содержании образования должны быть представлены различные пласты искусства: народный и классический танец, в том числе наиболее достойные образцы массовой танцевальной культуры. При этом наиболее эффективной формой освоения хореографического искусства является практика – танец и хореографическая постановка, а также различные формы ритмического движения.

Основные задачи курса:

формирование знаний, умений и навыков творческой деятельности, а также слушания музыки;

формирование базовых знаний по основам танца и умения применять эти знания в хореографических постановках под руководством педагога;

формирование умений и навыков простых движений и ритмического рисунка;

формирование умения применять полученные результаты в практической деятельности.

МЕСТО КУРСА «Хореография. Мир танца» в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Хореография. Мир танца» позволяет реализовать межпредметные связи с учебными предметами «Музыка», «Изобразительное искусство», «Окружающий мир», «Физическая культура».

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию творческих и социокультурных потребностей обучающихся.

Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения с группой начинающих (1-2 классы) и продолжающих обучение (3-4 классы), 33 и 34 учебные недели по 1 часу в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами кружка «Хореография. Мир танца».

Личностные:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы и культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные

Дети приобретают опыт выразительно исполнять песни и составлять исполнительский план вокального сочинения исходя из сюжетной линии стихотворного текста, находить нужный характер звучания. Импровизировать «музыкальные разговоры» различного характера.

Познавательные

Учащиеся научатся сочинять короткие мелодии – попевки, определять характер, настроение и жанровую основу песен - попевок, участвовать в коллективной творческой деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться выражать собственные мысли, настроения и чувства с помощью музыкальной речи в пении, движении, эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выражать свое впечатление.

Коммуникативные

Учащиеся научатся исполнять, инсценировать песни, откликаться на характер музыки пластикой рук, ритмическими хлопками, оценивать собственную музыкально- творческую деятельность.

Учащиеся получают возможность научиться передавать настроение музыки в пластическом движении, пении, давать определения общего характера музыки, воплощать выразительные и изобразительные особенности музыки в исполнительской деятельности.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Межпредметные – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыка**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Окружающий мир**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой

стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы обучения:

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- концертные выступления

Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практический показ

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения с группой начинающих (1-2 классы) и продолжающих обучение (3-4 классы), 33 и 34 учебные недели по 1 часу в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны

и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в движении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в движении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

Тема 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Диско-танцы

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

Итоговое занятие.

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

3. Тематическое планирование

1-2 класс

№ урока	Тематическое содержание	Кол-во часов
1 цикл		

1	Введение. Беседа о танце.	1
2	Основные понятия в хореографии.	1
3	Ритмика. Партерная гимнастика.	1
4	Разучивание танцевальной комбинации.	1
5	Освоение комплекса статических поз.	1
6	Постановка массовых танцев.	1
7	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
8	Ритмика.	2
9	Музыкальные игры	1
2 цикл		
10	Ритмическая гимнастика	1
11	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций	1
12	Партерная гимнастика. Постановка танца.	1
13	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций.	1
14	Музыкальные игры.	1
15	Проверочный урок.	1
3 цикл		
16	Новые движения в системе занятий.	1
17	Комплекс статических поз.	1
18	Современная пластика. «Новогодние этюды».	1
19-20	Отработка танцевальных номеров.	2
4 цикл		
21	Импровизация. Пластические этюды.	1
22	Партерная гимнастика. Музыкальные игры.	1
23-24	Элементы народного танца.	2
25-26	Отработка техники и выразительности исполнения.	2
27	Музыкальные игры.	1
5 цикл		
28	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии.	1
29	Партерная гимнастика.	1
30-31	Элементы народного танца. Новые комбинации.	2
6 цикл		
32	«Новый век и современные танцы».	1
33	Партерная гимнастика. Музыкальная импровизация.	1
	Всего за год	33 часа

3-4 класс.

№ п/п	Тема урока.	Кол-во асов
1	Разучивание танцевального приветствия, игра «Знакомство».	1ч.
2	Виды музыкальных размеров.	1ч.
3	Хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу»	1ч.
4	Игра в хлопки с увеличением темпа.	1ч.
5	Беседа о музыкальных жанрах.	1ч.
6	Игра «Найди свой путь».	1ч.
7	Музыкально-ритмические упражнения.	1ч.
8	Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».	1ч.
9	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1ч.

10	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	1ч.
11	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц спины.	1ч.
12	Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса.	1ч.
13	Гимнастика на полу.	1ч.
14	Основные принципы дыхания.	1ч.
15	Упражнения на пластику.	1ч.
16	Упражнения на пластику.	1ч.
17	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления <i>движения</i> , степени поворота.	1ч.
18	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	1ч.
19	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	1ч.
20	Танцевальные шаги.	1ч.
21	Бег.	1ч.
22	Прыжки.	1ч.
23	Основные степени поворотов на месте и в движении.	1ч.
24	Постановка рук и ног.	1ч.
25	Танец «Военное поурри»	1ч.
26	Танец «Стирка».	1ч.
27-29	Танец «Варим кашку».	3ч.
30-32	Танец «Гномы».	2ч.
33	Элемент народного танца.	1ч.
34	Концерт для родителей. Показ изученных танцев.	1ч.
	Всего за год	33 часа