

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МАОУ "СОШ №135"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Знамова Е.А.

Приказ № 294-ОД

от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«В ритме танца»

для обучающихся 1-4 классов

Барнаул 2024

## **Пояснительная записка.**

Данная программа составлена для 1-4 классов на основе ФГОС НОО.

Актуальность предмета: занятия хореографией 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. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Основные задачи:**

#### ***Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:***

- Совершенствование двигательных навыков и воспитания культуры движения.
- Формирование правильной осанки гибкости и пластичности суставов
- Развитие выразительности и координации движений, умение владеть своим телом.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

#### ***Развитие художественно - творческих способностей:***

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- Развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

#### ***Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:***

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе

группового общения со сверстниками и взрослыми; воспитания аккуратности и трудолюбия

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- приобретение начальных танцевальных навыков;
- формирование позитивной самооценки в своих танцевальных и творческих способностях;
- формирование эмоционального отношения к искусству;
- формирование духовно-нравственных оснований;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;

### **Метапредметные результаты:**

регулятивные УУД:

- планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели урока;
- выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством.

коммуникативные УУД:

- участвовать в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о танце;
- применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач;

познавательные УУД:

- использовать знаково-символические средства для решения задач;
- умение работать с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

### **Предметные результаты:**

- устойчивый интерес к хореографии, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- воспитание музыкально-ритмического слуха;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- применение полученных знаний и приобретённого опыта творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- активизация творческих способностей;

- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к искусству танца.

Требования к результатам освоения учебного предмета:

- самоопределение обучающихся в индивидуальной траектории обучения;
- самоопределение обучающегося в выборе способа получения дальнейшего образования и профиля обучения;
- более высокий уровень хореографического мастерства у обучающихся.

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

### 1 классы

Содержание курса ВД	Форма занятия	Характеристика видов деятельности
<u>Введение. Страна хореографии</u>	<i>Теория</i>	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся с учебным кабинетом. Что такое хореография.
	<i>Практика</i>	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Игры на развитие ориентира в пространстве, уметь различать правую и левую руку «Найди свое место», «Правая и левая».
<u>Правила здорового образа жизни</u>	<i>Теория</i>	Гигиенические знания и навыки.
	<i>Практика</i>	Профилактика плоскостопия. Формирование навыков правильной осанки. движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп. Дыхательная гимнастика.
<u>Основы хореографии</u>	<i>Теория</i>	Основы классического экзерсиса.
	<i>Практика</i>	Постановка корпуса; позиции рук и ног; Упражнения на различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Упражнения на координацию движений. Гимнастика.
<u>Танцы разных народов</u>	<i>Теория</i>	Танцы разных народов мира, их история.
	<i>Практика</i>	Изучение историко-бытового танца «Полька».

### 2 классы

<b>Содержание курса ВД</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Характеристика видов деятельности</b>
<u>Введение.</u> <u>Страна</u> <u>хореографии</u>	<i>Теория</i>	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Что такое хореография.
	<i>Практика</i>	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Игры на развитие координации в пространстве, Алфавит своего тела: «Моё любимое движение», «Замри»
<u>Правила</u> <u>здорового</u> <u>образа жизни</u>	<i>Теория</i>	Гигиенические знания и навыки.
	<i>Практика</i>	Профилактика плоскостопия. Формирование навыков правильной осанки. Движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп. Дыхательная гимнастика.
<u>Основы</u> <u>хореографии</u>	<i>Теория</i>	Основы классического экзерсиса.
	<i>Практика</i>	Укрепление мышц спины; позиции рук и ног; Упражнения на различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Упражнения на координацию движений. Гимнастика.
<u>Танец</u>	<i>Практика</i>	Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка танца «Недетское время».
<u>Культурно-массовая деятельность</u>	<i>Практика</i>	Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических концертах.

### 3 классы

<b>Содержание курса ВД</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Характеристика видов деятельности</b>
<u>Ритмика</u>	<i>Теория</i>	Инструктаж по технике безопасности. Введение. Что такое ритмика.
	<i>Практика</i>	Тренинг. Музыкально-ритмические упражнения и игры. Танцевальные элементы. Слушание музыки. Гимнастика.
	<i>Теория</i>	Гигиенические знания и навыки. Правила здорового образа жизни.

<u>Гигиена</u> и <u>здоровый образ жизни</u>	<i>Практика</i>	Формирование навыков правильной осанки. движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика.
<u>Основы классического танца</u>	<i>Теория</i>	Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и характерные черты.
	<i>Практика</i>	Постановка корпуса; упражнения на различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпус ног. Позиции рук и ног в классическом экзерсисе.
<u>Джаз-танец.</u>	<i>Теория</i>	История возникновения и развития этого вида хореографии. Характерные черты и манера в танце.
	<i>Практика</i>	Разучивание основного материала джаз-танца. Освоение техники и позиций.
<u>Культурно-массовая деятельность</u>	<i>Практика</i>	Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических концертах.

#### 4 классы

<b>Содержание курса ВД</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Характеристика видов деятельности</b>
<u>Ритмика</u>	<i>Теория</i>	Инструктаж по технике безопасности. Введение. Что такое ритмика.
	<i>Практика</i>	Тренинг. Музыкально–ритмические упражнения и игры. Танцевальные элементы. Слушание музыки. Гимнастика.
<u>Гигиена</u> и <u>здоровый образ жизни</u>	<i>Теория</i>	Гигиенические знания и навыки. Правила здорового образа жизни.
	<i>Практика</i>	Формирование навыков правильной осанки. движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика.
<u>Основы классического танца</u>	<i>Теория</i>	Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и характерные черты.
	<i>Практика</i>	Постановка корпуса; упражнения различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпус ног.

		рук, корпуса, ног. Позиции рук и ног в классическом эжзерсисе.
<i>Джаз-танец.</i>	<i>Теория</i>	История возникновения и развития этого вида хореографии. Характерные черты и манера в танце.
	<i>Практика</i>	Разучивание основного материала джаз-танца. Освоение техники и позиций.
<i>Культурно-массовая деятельность</i>	<i>Практика</i>	Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических концертах.

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Введение. Страна хореографии.	
1	«Давайте познакомимся».	1
2	Что такое хореография.	1
3	Найди свое место».	1
4	«Воздушный шар»	1
5	«Два цветочка».	1
	Раздел 2. Правила здорового образа жизни.	
6-11	«Здоровей-ка».	6
	Раздел 3. Основы хореографии	
12-16	«Классическая хореография».	5
17-18	«Мы поднимаем руки выше».	2
	Раздел 4. Танцы разных народов	1
19-20	История танцев разных народов.	2
21-22	«Кто там».	2
23-24	«Ча-ча-ча».	2
25-34	«Полька».	9

## 2 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Введение. Страна хореографии.	
1	«Давайте познакомимся».	1
2-6	«Музыкально-ритмическая азбука».	5
	Раздел 2. Правила здорового образа жизни.	
7-12	«Будь здоров».	6
	Раздел 3. Основы хореографии.	
13-19	«Основы классического экзерсиса».	7
20-21	«Сделай так»	2
	Раздел 4. Танец.	
22-24	«Повтори за мной».	3
25-34	Танец «Недетское время».	10

## 3 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Ритмика.	
1	Что такое ритмика.	1
2-5	«В стране хореографии».	4
	Раздел 2. Гигиена и здоровый образ жизни.	
6-9	«В здоровом теле-здоровый дух».	4
10	«Зеркало»	1
	Раздел 3. Основы классического танца.	
11-12	Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и их характерные черты.	2
13-15	«Классический танец, как основа всей хореографии».	3
16-17	«Азбука танца».	2
	Раздел 4. Джаз-танец.	
18	«Взаимодействие».	1

19-21	Джаз-история возникновения и развития этого вида хореографии. Характерные черты и манера в танце.	3
22-25	Техника исполнения джаз-танца.	4
26-34	Танец «Джаз».	9

#### 4 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Ритмика.	
1	Что такое ритмика.	1
2-5	«В стране хореографии».	4
	Раздел 2. Гигиена и здоровый образ жизни.	
6-9	«В здоровом теле-здоровый дух».	4
10	«Зеркало»	1
	Раздел 3. Основы классического танца.	
11-12	Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и их характерные черты.	2
13-15	«Классический танец, как основа всей хореографии».	3
16-17	«Азбука танца».	2
	Раздел 4. Джаз-танец.	
18	«Взаимодействие».	1
19-21	Джаз-история возникновения и развития этого вида хореографии. Характерные черты и манера в танце.	3
22-25	Техника исполнения джаз-танца.	4
26-34	Танец «Джаз».	9