

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Zubovo-Polyanskogo муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ "

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе
Т.В. Грушина
«27» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Явасская
СОШ»
от 29.08. 2025 г. № 180-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Хореография»
для 1 класса начального общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель:

Помогаева Анна Ивановна,
учитель начальных классов

рп Явас

2025 год

Пояснительная записка

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, делают его психику более пластичной и координированной.

Цель: создание условий для развития мотивации формирования навыков танцевальной деятельности и самореализации, личности ребенка через знакомство с видами танцевального искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- Сформировать технические навыки элементарных танцевальных движений от самых простых до более сложных.
- Сформировать умение выражать тему музыкального сопровождения с помощью танцевальных движений.

Развивающие:

- Содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие гибкости, ловкости, координации движений;

Воспитывающие:

- Воспитание высоких волевых качеств (умение добиваться поставленной цели);
- Воспитание морально-этических качеств (уважение друг к другу, умение радоваться успехам другим, взаимопомощи);
- Воспитание эстетических качеств (красота движений и музыки, театрализованность танца).

Задача предмета привить детям любовь к танцу, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. В связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Знать/понимать

- основные теоретические аспекты пройденного материала;
- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца.
- основы правильного дыхания при движении;
- хореографическую нумерацию точек класса;
- основные направления движения;
- что любое танцевальное движение выполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки

Уметь

- использовать пространство класса относительно зрителя;
- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);
- импровизировать под любую незнакомую музыку.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;
- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

Программа является основой занятий на уроке, она предусматривает систематическое и последовательное обучение. В программу по хореографии входит изучение элементов классического танца, народно – сценического танца, бального танца.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением, они должны понять и уяснить простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

- а) музыка – хозяйка на занятиях, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- б) музыку нужно «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, без музыки не разрешается двигаться;
- в) музыку надо слушать сначала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходит слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю.

Содержание курса.

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, оппозиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Понятие об экзерсисе. Позиция ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотом на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Танцевальная азбука

Виды шага и бега по кругу и по диагонали. Основные элементы народно-сценического танца. Современная хореография. Партерный экзерсис. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Упражнения на развитие основных групп мышц. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Практическая работа: освоение разных видов бега и упражнений на гибкость и координацию.

4. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание специального макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Отчетный концерт.

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуалов встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиция. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремлению профессионального мастерства танцора.

Содержание программы

№	Тема раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	4	2	2
2	Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	14	2	12
3	Танцевальная азбука.	18	6	12
4	Основы народного танца.	10	2	8
5	Постановка танцев. Отработка номеров.	20	2	18
6	Отчётный концерт.	2	-	2
	Итого	68	14	54

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Раздел программы	Название темы урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				по плану	фактически	
1.	Введение – 4 часа.	Термины классического танца.	2 часа			
2.		Понятие об основных танцевальных движениях.	2 часа			
3.	Классический танец – 14 часов.	Понятие о координации движений, позиции и положениях рук и ног.	2 час			
4.		Постановка рук. Подготовительное положение, I, II, III, позиции.	2 часа			
5.		Постановка ног. I, II, III, IV, V позиции.	2 часа			
6.		Demi plie, grand plie. I, V пп.	2 часа			
7.		Batements tendu jete. Allegro.	2 часа			
8.		Batements fondu. Allegro.	2 часа			
9.		Batements pike. Allegro.	2 часа			
10.	азбука-19	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	2 часа			

11.		Основные элементы классического танца	2 часа			
12.		Основные элементы Народно-сценического танца	4 часа			
13.		Современная хореография	4 часа			
14.		Партерный экзерсис	2 часа			
15.		Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	2 часа			
16.		Упражнения на развитие основных групп мышц	2 часа			
17.	Основы народного танца – 10 часов.	Ходы. С носка с каблука. Приседание.	2 часа			
18.		Припадание. «Елочка», «Гармошечка».	2 часа			
19.		Ковырялочка, попеременный шаг.	2 часа			
20.		Движения по диагонали, «Кружения».	2 часа			
21.		Движения с предметами.	2 часа			
22.	Постановка танцев – 20 часов.	Движения русского танца.	2 часа			
23.		Разучивание движения русского танца «Ковырялочка».	1 час			
24.		Отработка движения и манеры русского танца.	2 часа			
25.		Постановка танцевальной композиции «Кадриль». Начало.	2 часа			
26.		Постановка танцевальной композиции «Кадриль». Окончание.	2 часа			

27.		Отработка танцевальной композиции. Начало.	2 часа			
28.		Отработка танцевальной композиции. Окончание.	2 часа			
29.		Отработка движений на середине.	2 часа			
30.		Отработка движений в парах.	2 часа			
31.		Музыкально – танцевальные игры.	1 час			
32.		Отработка номера.	2 часа			
33.	Отчётный концерт 2 часа.	Отчётный концерт.	2 часа			

Рекомендуемая литература:

1. Захаров В.М. Танцы народов мира / В.М. Захаров. В 2т. – М., 2001.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Кострицкая. – М., 1981.
3. Культурно-образовательный комплекс: школа – хореографическое училище – вуз – театр. – М., 2008.

4. Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. – М., 2006.
5. Никитин В. Модерн – джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. – М., 1988.
6. Севрюков С. П. Методическая разработка по джаз-танцу/ С. П. Севрюков. – М., 1992.
7. Шевандрин Н. И. психодиагностика, коррекция и развитие личности /Н. И. Шевардин. – М., 1998.