

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Zubovo-Полянского муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ "

РАССМОТРЕНО
Председатель ШУМО
учителей начальных классов
_____ Калачева С.В.

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Т.В. Грушина

«28» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Л.С. Михайлова

Приказ № 190-од
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Хореография»
для 4 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Помогаева Анна Ивановна,
учитель начальных классов

Явас
2024 год

Пояснительная записка

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, техники, науки.

Важно иметь в виду, что внеурочная деятельность – это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одаренными детьми.

Главное при этом – осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание дополнительного образования на начальном этапе задается стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевленный) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовывать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.

В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определенные морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Сверхзадача педагога дополнительного образования состоит в формировании личности обучающихся, которые являются принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации.

Интенсивное развитие системы дополнительного образования на основе более полного выявления индивидуальных способностей, интересов, склонности детей расширяя традиционные представления об образовании.

Дополнительное образование в форме добровольных объединений менее регламентировано и способно к построению диалогических, субъект - субъектных отношений.

Занятия проводятся в актовом зале или в классе.

Программа рассчитана на 1 часа в неделю.

Итоги занятий могут быть подведены в форме отчётного концерта.

Цель: Научить ребенка свободно, красиво и органично выразить себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

Задачи:

1. Образовательная: научить владеть своим телом, научить простейшим элементам танца различных жанров;
2. Развивающая: развить музыкальный слух и чувство ритма, физические качества и качества личностные;
3. Воспитательная: воспитать культуру поведения в коллективе, умение преодолевать трудности, упорство, дисциплину, аккуратность.

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 ногой. 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. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

6. Бальные танцы

Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Балансе, припадание. Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну. Постановка танца «Фигурный вальс»

Практическая работа: освоение базовых движений бальных танцев.

7. Гимнастика с элементами акробатики

Цепкие пальчики. Гибкий стан. Виртуозные растяжки. Ловкость и координация. Цирковое колесо. Забавные складки.

Практическая работа: освоение гимнастических упражнений

8. Как танцуют в разных странах.

Танцы народов мира. Украинский гопак. Восточные мотивы. Ирландская полька. Итальянская Тарантелла. Зажигательный фламенко. Китайские веера. Русская кадрили. Африканские бубны.

Практическая работа: освоение танцев разных народов мира.

9. 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.

10. Отчетный концерт.

Подготовка пригласительных билетов на отчетный концерт. Отработка ритуалов встречи гостей. Подготовка помещения для приема гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиция. Подготовка видео- и фотосъемки. Разбор итогов отчетного 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	12	2	10
5	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	16	6	10
6	Бальные танцы	14	2	12
7	Гимнастика с элементами акробатики	18	2	16
8	Как танцуют в разных странах	18	2	16
9	Постановка танцев. Отработка номеров.	20	2	18
10	Отчетный концерт	2	-	2
11	Итого	136	26	110

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.		Танцевальная азбука-18 часов.	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	2 часа			
11.			Основные элементы	2 часа			

		классического танца				
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 – 12 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.		Хороводы. Рисунки хороводов.	2 часа			
23.		Танцевальные этюды – 16 часов.	Дроби и дробные ходы.	2 часа		
24.	Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка.		2 часа			

25.		Подготовка к «Верёвочке». «Качалочка».	2 часа			
26.		Дробный ход назад. Дробный «ключ».	2 часа			
27.		Дробь в такт. Дробь из-за такта.	2 часа			
28.		Комбинированные дроби.	2 часа			
29.		«Русский лирический».	2 часа			
30.		Квадратная кадриль.	2 часа			
31.		Музыкально-ритмическое развитие.	2 часа			
32.		Упражнения на координацию движения.	2 часа			
33.	Бальные танцы-14 часов.	Двигательные навыки. Упражнения на осанку	2 часа			
34.		Баланс, припадание, трехшаговый поворот	2 часа			
35.		Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну	2 часа			
36.		Постановка танца «Фигурный вальс»	4 часа			
37.	Ги мн	Цепкие	3 часа			

		пальчики				
38.		Гибкий стан	3 часа			
39.		Виртуозные растяжки	3 часа			
40.		Ловкость и координация	3 часа			
41.		Цирковое колесо	3 часа			
42.		Забавные Складки	3 часа			
43.	Как танцуют в разных странах- 18 часов.	Танцы народов мира	2 часа			
44.		Украинский гопак	2 часа			
45.		Восточные мотивы	2 часа			
46.		Ирландская полька	2 часа			
47.		Итальянская Тарантелла	2 часа			
48.		Зажигательный фламенко	2 часа			
49.		Китайские веера	2 часа			
50.		Русская кадрили	2 часа			
51.		Африканские бубны	2 часа			
52.		Постановка танцев – 20 часов.	Движения русского танца.	2 часа		
53.	Разучивание движения русского танца «Ковырялочка».		1 час			
54.	Отработка движения и манеры русского танца.		2 часа			
55.	Постановка танцевальной композиции «Кадрили». Начало.		2 часа			

56.		Постановка танцевальной композиции «Кадриль». Окончание.	2 часа			
57.		Отработка танцевальной композиции. Начало.	2 часа			
58.		Отработка танцевальной композиции. Окончание.	2 часа			
59.		Отработка движений на середине.	2 часа			
60.		Отработка движений в парах.	2 часа			
61.		Музыкально – танцевальные игры.	1 час			
62.		Отработка номера.	2 часа			
63.	Отчётный концерт 2 часа.	Отчётный концерт.	2 часа			

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать, уметь:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка.

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.