

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Администрация города Пыть-Ях
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
руководитель МО



И.А.Ахметьянов

Протокол №1
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета



И.В.Ильиных

Протокол №4
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №5



Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О
от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Мир танца» 1-4 классы

Составитель: Кадерова Наталья Алексеевна,
учитель хореографии

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка

Возрастная образовательная программа по внеурочной деятельности соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и составлена на основе программы учебно-методическое пособие для педагогов Колодницкий Г.А., «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» для младших школьников Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №5 (2024-2025 учебный год) 1 час в неделю; 1 класс — 33 часа в год, 2 класс — 34 часа в год, 3 класс — 34 часа в год, 4 класс — 34 часа в год.

Программа рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Она посвящена процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Позволяет не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка, приобщение к традиционным культурным ценностям.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (хореографического кабинета);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого, к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области танцевальной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий ритмическими упражнениями;
6. региональный компонент, встроенный в базовый курс.

Цель программы: укрепление физического и психологического здоровья, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков хореографического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Психолого-педагогические принципы:

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Меж предметные связи

«**Музыкальное воспитание**», 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.

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

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, 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 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.*

Учебно-тематический план

(1-й уровень, 1 класс)

Цель: Требования к учащимся первого года обучения:

Учащиеся должны знать позиции ног, рук. Иметь представление о выворотности как средстве выразительности историко-бытового танца, диско-танцы, русского народного танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Формы проведения занятий		Методы контроля		
			Общее кол-во	Теория	Практика		

Танцевально-хореографическая работа

1.	Вводное занятие.	1	1		Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
2.	Основные танцевальные правила. Развитие музыкальности. Построение, перестроение.	1		1	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
3.	Паузы в движении и их использование.	2		2	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
4.	Виды шага, бега, прыжков	2		2	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
5.	«Автостоп»	4,5		4,5	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
6.	«Стирка»	3,5		3,5	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
7.	«Ча-ча-ча»	4	0,5	3,5	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
8.	Положения рук. Русский народный этюд «Яблочко»	9	1	8	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
9.	Полька.	2		2	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
10.	Вальс	2	0,5	1,5	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
11.	Твист	1		1	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение
12.	Движения танцев народов ханты	1		1	Групповое/ Подгрупповое.	Наблюдение

	Итого	33	3	30		
--	--------------	-----------	----------	-----------	--	--

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам первого уровня реализации программы

Учащиеся должны знать позиции ног, рук. Иметь представление о выворотности как средстве выразительности историко-бытового танца, диско-танцы, русского народного танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

К концу первого года обучения учащимися должны быть освоены:

Этюды: «Автостоп»; «Буги-Вуги»; «Стирка»; «Жучка»; «Хлопки»; «Ой-ра»; «Твист».

Учебно-тематический план

(2-й уровень, 2-3 класс)

Цель: Закрепление знаний и навыков, полученных в 1-м классе. Постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков устойчивости, координации движений. Научить слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, чтобы ученики могли знать, что такое 2/4, 3/4, 4/4, 2/8. Дальнейшее изучение элементов историко-бытового, диско-танцы, русского народного танца. Положение учащихся в паре. Изучение положения *epaulement (croisee)* в комбинациях, шагах и позах. Освоение новых комбинаций, этюдов, танцев.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Формы проведения занятий		Методы контроля			
			Общеклассово	Теория	Практика			
Танцевально-хореографическая работа								
1.	Вводное занятие.	1	1			Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
2.	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.	1		1		Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
3.	Буги-Вуги.	2		2		Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
4.	Ракета.	3		3		Г	Наблюд	

					рупповое/ Подгруппов	е- ние
5.	Слон.	3		3	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
9.	Виды шага, бега, прыжков	2		2	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
10.	Папуасы.	4		4	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
11.	Элементы русского народного танца.	4	1	3	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
12.	Диско.	5		4	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
13.	Элементы коренных малочисленных народов Севера.	2	0,5	1	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
	Хлопки, хлопушки.	3	0,5	2		
14.	Полька.	2	1	2	Групповое/ Подгруппов	Наблюд е- ние
15.	В ритме вальса.	3		3		
	Итого	34	3	30		

(2-й уровень, 3 класс)

Цель: Закрепление знаний и навыков, полученных в 2-м классе. Постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков устойчивости, координации движений. Дальнейшее изучение элементов историко-бытового, диско-танцы, русского народного танца. Положение учащихся в паре. Изучение положения *epaulement (croisee и effacee)* в комбинациях, шагах и позах. Освоение новых комбинаций, этюдов, танцев.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Формы проведения занятий		Методы контроля			
			Обще е кол- во	Теори я	Прак - тика			

**Ганцеваль
но-
хореограф
ическая
работа**

1.	Вводное занятие.	1	1		Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
2.	Развитие ритмического восприятия	1		1	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
3.	Развитие музыкальности	2	0,5	1,5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
4.	Паузы в движении и их использование	3		3	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
5.	Упражнения на формирование правильной осанки	3		3	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
6.	Упражнения на растяжку	2		2	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
7.	Упражнения на пластику	4		4	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
8.	Общеразвивающие упражнения	4		4	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
9.	Изучение позиций	2	0,5	2	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
10.	«Музыкальный»	3	0,5	2,5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
11.	Диско-танцы	2	0,5	2	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
12.	Полька.	3	0,5	2,5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
13.	Элементы коренных малочисленных народов Севера.	5	0,5	4,5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
	Итого	34	4	3		

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам второго уровня реализации программы

Ученики должны знать правильную постановку корпуса, позиции ног, рук, положения головы в процессе усвоения основных движений. Знать правильное положение рук в паре в данной композиции, которая была проучена в период учебного года.

Уметь координировать движения: работу, рук, ног и головы одновременно, устойчивость. Уметь слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, определить правильно музыкальный размер: 2/4, 3/4. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развить эмоциональную отзывчивость при музыке. Уметь правильно распределять вес тела с ноги на ногу.

К концу учебного года учащимися должны быть освоены следующие этюды: Этюд коренных малочисленных народов севера; русский народный этюд; мужская комбинация «Хлопушки»; «Ракета»; «Слон»; «Папуасы»; «Диско».

Учебно-тематический план

(3-й уровень, 4 класс)

Цель: Основной задачей класса является постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков устойчивости, координации движений. Научить слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, чтобы ученики могли знать, что такое 2/4, 3/4. Первое полугодие упражнения изучаются лицом к станку, во втором полугодии упражнения переносятся на середину зала.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Формы проведения занятий		Методы контроля		
			Общее кол-во	Теория	Практика		
Танцевально-хореографическая работа							
1.	Вводное занятие.	1	1		Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
2.	Виды шага, бега, прыжков	4		4	Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
3.	Элементы русского народного танца.	4		4	Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
4.	Диско.	3		3	Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	
5.	Элементы коренных малочисленных народов Севера.	4	0,5	3,5	Групповое/Подгрупповое.	Наблюдение	

9.	Упражнения на растяжку	3		3	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
10.	Упражнения на пластику	3		3	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
11.	Хлопки, хлопушки.	3	0,5	2,5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
12.	Полька.	5		5	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
13.	В ритме вальса.	5	1	1	Групповое/ Подгруппов	Наблюде- ние
	Итого	34	3	31		

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам второго уровня реализации программы

Ученики должны знать правильную постановку корпуса, позиции ног, рук, положения головы в процессе усвоения основных движений. Знать правильное положение рук в паре в данной композиции, которая была проручена в период учебного года.

Уметь координировать движения: работу, рук, ног и головы одновременно, устойчивость. Уметь слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, определить правильно музыкальный размер: 2/4, 3/4. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развить эмоциональную отзывчивость при музыке. Уметь правильно распределять вес тела с ноги на ногу.

К концу учебного года учащимися должны быть освоены следующие этюды: элементы русского народного танца, диско, элементы коренных малочисленных народов Севера, полька, вальс.

Результатом реализации программы является:

- знание элементарных основ классического, эстрадного и народного танца;
- во владении методикой и техникой исполнения;
- в осознании воспитанниками важной роли хореографии в эстетическом воспитании личности;
- в готовности принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

1. Занятие контроля знаний (текущий контроль);

2.Творческие отчеты (конкурсы, фестивали и концерты различного уровня).

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении танцевальной культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о танцевальной культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (выворотности, прыгучести, силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам игры и т.д.;
- выполнение простейших ритмических, танцевальных и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия ритмическими упражнениями в режиме дня, использовать средства танцевальной культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития танцевальной культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать ритмическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели танцевального развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмической культурой;
- организовывать и проводить занятий ритмической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них ритмические упражнения, или комбинации и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать ритмическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие упражнения и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г.
3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
4. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2002г.
5. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 1997г.
6. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2000г.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2005
8. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2002.
9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
10. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996г.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.
12. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003
13. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.
14. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г.
15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
16. Народные танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2007.
17. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2006г.
18. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2001.
19. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.
20. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005г.
21. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М., 2003г.
22. Современный балльный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
23. Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. – М.: ВЛАДОС, 1996.
24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс.- С.-П., 2007г.
25. Шевлюга С, Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. – Ростов - на - Дону, 2005г.

