

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя России Пассара Максима Александровича  
с. Сикачи-Алян  
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением  
педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 26.09.2024 г.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Танец»  
(1-4 классы)**

## Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

*Актуальность* программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореография, как курс внеурочной деятельности, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства младших школьников 1-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Программа направлена на воспитание интереса к овладению навыками хореографического искусства, формирование гармоничной личности, развитию психических процессов, а также познавательных способностей, способствует развитию духовных и физических качеств на осознанном уровне.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение детских, балльных и народных танцев.

*Оригинальность* данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

## Цель и задачи

**Цель** программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии, укрепление здоровья.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- познакомить с элементарной танцевальной лексикой;

- познакомить с основными позициями ног, рук;
- сформировать выразительные двигательные навыки;
- научить исполнять движение в заданном ритме;
- научить понимать стиль и характер музыки;
- научить ориентироваться в танцевальном пространстве;
- сформировать умение работать в коллективе;

#### **развивающие:**

- формировать правильную осанку и постановку конкурса;
- развивать память, внимание, образное мышление, фантазию и воображение;
- развивать музыкальный слух;
- развивать эмоциональность;

#### **воспитательные:**

- воспитывать дисциплину, волю, целеустремленность;
- воспитывать творческую активность;
- воспитывать коллективизм, товарищество;
- воспитывать эстетическую культуру.

### **Место курса в учебном плане**

Данная программа сориентирована на работу с детьми 1-4 классов, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

### **Формы и режим занятий**

Основной формой организации процесса являются групповые музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Структура занятия включает в себя 3 части:

- 1 - поклон, разминка (10 минут);
- 2 - основная, она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций) (25 минут);
- 3 - заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон.

Продолжительность занятий:

В соответствии с учебным планом в 1-4 классах на внеурочную деятельность, по курсу «Танец», отводится по 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Занятия проводятся во второй половине дня по 45 минут.

### **Принципы обучения**

Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов:

1. *Принцип сознательности и активности* предусматривает

сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

2. **Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

3. **Принцип доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

4. **Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

5. **Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

6. **Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

#### **Личностные:**

- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

#### **Метапредметные:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- полученные сведения о многообразии танцевального искусства;
- красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

### **Предметные:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;
- работать в группе, коллективе;
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

## **Содержание программы**

Программа реализуется в течение 4 лет:

- 1 год обучения – начальный (1 класс);
- 2 год обучения – расширенный (2 класс);
- 3-4 год обучения – углубленный (3-4 классы).

***Начальный (1 год обучения)*** На этом этапе дети получают первоначальные знания о хореографии (ритмике и танце), первоначальные знания и умения исполнять движения, формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности. Главным результатом обучения являются:

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

*Дети научатся исполнять:*

1. характер музыки, темп, ритм;
2. постановку корпуса и поклон;
3. позиции рук и ног;
4. детские танцы;
5. правила техники безопасности.

**Расширенный (2 год обучения)** На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через сочинение и выполнение танцевальных комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений.

*Дети научатся исполнять:*

1. отдельные танцевальные движения и танцевальные композиции;
2. выразительность движения в соответствии с характером музыки;
3. изученные танцы;
4. анализировать выступления;
5. технику безопасности.

**Углубленный (3-4 год обучения)** Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у младших школьников познавательные мотивы учения, так как обучающиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

*Дети научатся исполнять:*

1. современный танец;
2. создавать образы по собственному замыслу;
3. контролировать свои эмоции в процессе выступлений.

## **Содержание тем первого года обучения**

### **1. Вводное занятие:**

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях - не жевать жвачку во время занятий, не пить воду, втягивать колени, чтобы не было срыва.

### **2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности:**

С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности:

- формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада;
- обогащение музыкально-слуховых представлений;
- развитие умений координировать движений с музыкой.

### **3. Танцевальная азбука:**

- постановка корпуса;
- позиции ног;
- позиции рук;
- поклон;
- разновидность танцевального шага;
- положение в паре.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

### **4. Детские сюжетные танцы:**

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.

*Примерные танцевальные композиции:*

- «Птицы»;
- «Веселый марш»;
- «Танец с шарами»;
- «Мой бумажный самолет»;
- «Салют Победы»

## **Содержание тем второго года обучения**

### **1. Вводное занятие:**

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

### **2. Ритмика:**

- повороты, равновесие;
- упражнение на пружинность (приседания, растяжка);
- гибкость тела;
- волна рук;
- волна корпуса;
- работа на координацию движений головы, рук и ног;
- музыкально-ритмическая координация;
- перегибы корпуса;
- растяжка;
- прыжок (с одной ноги на одну, с одной на две, поджатые).

### **3. Танцевальная азбука:**

- позиции ног и рук в народных танцах;
- значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полу-

приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопа, подскоки, шаги;

- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- контроль за правильным исполнением позиций рук и ног - следить, чтобы не провисали локти, опущены плечи, втянуты колени.

#### ***4. Детские сюжетные танцы:***

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.
- «Танец с птицами»;
- «Танец для мамы»
- «Танец Новогодний»;
- «Аты-баты».

#### ***5. Народный танец:***

Нанайский танец:

- позиции рук и ног;
- положения рук в паре;
- основные движения в танце;
- разновидность шагов.
- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.

*Примерные танцевальные композиции:*

- «Птички»;
- «Рыбки».

### **Содержание тем третьего и четвертого года обучения**

#### ***1. Вводное занятие:***

- знакомство с планом занятий на год;
- гигиена занятий, одежда и обувь;
- влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

#### ***2. Ритмика (разминка):***

*Игропластика:*

- этюды (животных, характер людей);
- развитие творческой способности детей.

*Игrogимнастика:*

- перегибы корпуса;
- упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости;
- растяжка;
- равновесие;
- упражнения для выворотности ног;
- повороты и вращения;



- упражнения на расслабление и напряжение мышц тела;
- прыжки.

### **3. Танцевальная азбука (в ходе каждого занятия):**

- значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса;
- полуприседание;
- глубокое приседание;
- работа стопы отведение и приведение;
- галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

### **4. Детские сюжетные танцы:**

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.

*Примерные танцевальные композиции: танцы-игры, новогодние танцы, танцы ко дню Победы.*

### **5. Народный танец:**

Нанайский танец:

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.

*Примерные танцевальные композиции:*

- *танец-игра;*
- *«Праздничный танец»;*
- *«Корзинки».*

### **6. Бальные танцы:**

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок);
- работа над техникой исполнения и стилем.

*Примерные танцевальные композиции:*

- *«Вальс»;*
- *фигурный марш.*

### **7. Элементы современного танца:**

- изоляция;
- упражнения для позвоночника;
- кросс.

*Примерные танцевальные композиции: «Танцевать всегда готов»; «Недетское время»; «Маленькие звезды».*

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии	1		Текущий, индивидуальный
2	Ритмика	1	7	Текущий, индивидуальный
3	Танцевальная азбука	1	7	Текущий, индивидуальный
4	Детские сюжетные танцы	1	15	Текущий, индивидуальный
5	Контрольный урок		1	Текущий, индивидуальный
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		

### 2 класс

№	Тема	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии	1		Текущий, индивидуальный
2	Ритмика	1	6	Текущий, индивидуальный
3	Танцевальная азбука	1	6	Текущий, индивидуальный
4	Детские сюжетные танцы	1	10	Текущий, индивидуальный
5	Народный танец	1	6	Текущий, индивидуальный
6	Контрольный урок		1	Текущий, индивидуальный
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>29</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		

### 3 класс

№	Тема	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии	1		Текущий, индивидуальный
2	Ритмика	1	3	Текущий, индивидуальный
3	Танцевальная азбука	1	3	Текущий, индивидуальный
4	Детские сюжетные танцы	1	7	Текущий, индивидуальный

5	Народный танец	1	4	Текущий, индивидуальный
6	Бальный танец	1	3	Текущий, индивидуальный
7	Современный танец	1	3	Текущий, индивидуальный
8	Контрольный урок		1	Текущий, индивидуальный
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>24</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		

#### 4 класс

№	Тема	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии	1		Текущий, индивидуальный
2	Ритмика	1	3	Текущий, индивидуальный
3	Танцевальная азбука	1	3	Текущий, индивидуальный
4	Детские сюжетные танцы	1	5	Текущий, индивидуальный
5	Народный танец	1	4	Текущий, индивидуальный
6	Бальный танец	1	3	Текущий, индивидуальный
7	Современный танец	1	5	Текущий, индивидуальный
8	Контрольный урок		1	Текущий, индивидуальный
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>24</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		