Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9

с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Саитбаталова С.Н.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Начальное общее образование, основное общее образование**
Кружок	**«Хореография»**
Класс	**1–6 классы**
Составитель	**Попова С.Ю., педагог дополнительного образования**

г.Тобольск

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография» имеет художественную направленность, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии; составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286), на основе авторской программы Л.Н. Михеевой «Хореография» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение», 2011 г.; Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.

Рабочая программа рассчитана на 1 год систематических занятий для детей от 7 до 12 лет. Запись в танцевальный кружок ведется по желанию и усмотрению родителей учащихся. Начать заниматься в кружке может любой ребенок без хореографической подготовки. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Отличительная черта программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой.

Цель данного курса:
развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи:
1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы народного танца.
4. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
5. Воспитывать любовь к русским народным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народного танца и развитие умения исполнять русский танец.
6. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

Задачи в области формирования личностной культуры:
1.Формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
2. Развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

1. Воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;
2. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;
3. Развитие доброжелательности к другим людям;
4. Формирование толерантности и основ культуры межэтнического общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

Общая характеристика курса.

Программа «Хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по шестой класс. Осознание танцевальной деятельности как метода музыкального движения, оказывающего благотворное физическое, эстетическое и психологическое воздействие на организм ребенка, позволяет нам смотреть на танцевальное и музыкально-ритмическое воспитание как процесс глубоко важный и нужный нашим детям.

И действительно, занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, а яркое динамичное сопровождение уроков повышает эмоциональный тонус, усиливая психофизическое воздействие музыкального движения на организм ребенка. Приобщение к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания учащихся - приобщение их к богатству танцевальной и музыкальной народной культуры. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, эмоциональность, ассоциативная память, творческие способности. Кроме того, по мнению ведущих педагогов и психологов (Л.С. Выготский, М.П. Щетинин, В.В. Давыдов, К.И. Игнатьев и др.) для успешного развития мыслительных способностей ребенка необходимо уделять больше внимания развитию чувственных форм воспитания.

Ценностные ориентиры содержания занятий.

Разновидностями чувственного восприятия являются зрительные, двигательные и слуховые образы. В природе танца заложены все эти компоненты. Именно в танцевальной деятельности успешнее всего реализуется развитие сразу всех ведущих анализаторов: зрительного, двигательного и слухового. Поэтому феноменом, способным совместить деятельностный подход в аудиовизуальном обучении школьника с развитием его кинестетической культуры, являются музыкально-ритмические и танцевальные занятия. Они стимулируют духовные силы и творческую потенцию личности, несут положительную энергию, жизнерадостную и самоутверждающую уверенность в себе, что в целом дает хорошую базу для дальнейшего успешного и гармоничного развития личности ребенка.

Планируемые результаты изучения курса.

В результате освоения программы курса «Хореография» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям федерального стандарта:
Личностные результаты:

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- понимать взаимообусловленность физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, важность морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- получить первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- получить первоначальные представления о роли танцевальной деятельности для здоровья человека, его образования и творчества.

Метапредметные результаты: Регулятивные УУД:

• понимать цель выполняемых действий;
• определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
• вносить коррективы в свою работу;
• адекватно оценивать правильность выполнения задания;
• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие танцевальных качеств;
• использовать танцевальные движения во внеурочное время.
Познавательные УУД:
• определять влияние физических и танцевальных упражнений на здоровье человека;
• осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
• различать, группировать танцевальные движения;
• приобретать опыт музыкального восприятия;
• характеризовать основные физические качества;
• группировать танцевальные движения по национальной принадлежности: например: русский танец, мордовский танец и т. п.;
Коммуникативные УУД:
• отвечать на вопросы и задавать вопросы;
• выслушивать друг друга;
• рассказывать о необходимости танца в жизни людей;
• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
• уметь точно выполнять команды и указания;
• договариваться и приходить к общему решению.

Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Ожидаемые результаты:
В результате обучения по данной программе учащиеся получат возможность научиться:
Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:
правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
отмечать в движении сильную долю такта;
самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш, песня, танец;
выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
иметь навыки актёрской выразительности;
распознавать характер танцевальной музыки;
иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
темповым обозначениям, слышать темпы применительно к движениям;
отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
анализировать музыку разученных танцев;
слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Раздел 2. Танцевальная азбука:

начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
усвоить правила постановки корпуса;
координировать движения рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
узнать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
исполнять основные упражнения на середине зала;
понимать танцевальные термины: координация, название упражнений;
исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца,
уметь работать в паре и синхронизировать движения.

Раздел 3. Танец.
В конце 1 года обучения дети получат возможность исполнить :
веселую польку на подскоках,
элементы национального русского танца,
танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

Раздел 4. Творческая деятельность.
раскрыть творческие способности;
развивать организованность и самостоятельность.

Содержание учебного курса.

Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (8 часов).
С первых занятий дети приобретают опыт музыкального восприятия.
Главная задача педагога создать у детей положительный эмоциональный настрой. Требования к музыкальному оформлению занятий:
правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением;
Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для учащихся 1 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма и лада, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

Музыкальный материал
Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.
Ходьба, марш
А. Петров. Песенка о дружбе.
П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.
П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”
П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.
М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”.
Динамические оттенки и передача их в движении
Поскоки и пружинящий шаг.
Б.Можжевелова. Веселые поскоки.
А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.
А. Гумилев. Галоп.
И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.
Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № l.

Бег легкий и широкий.
“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.
Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.
М. Красев. Веселый человек.
Д. Кабалевский. Легкие вариации.
Строение музыкального произведения
С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.
Д. Штейбель. Адажио.
Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

Раздел 2. «Танцевальная азбука» (10 часов)
Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно - характерного танца.
Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.
Главная задача педагога: при изучении движений, положения или позиции необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.
Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.
Партерный экзерсис на полу.
Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. /Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию
сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”./
Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
Упражнения на исправление осанки:
а) при сутулости (кифозе),
б) при седлообразной спине (лордозе),
в) при асимметрии лопаток,
г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Раздел 3. «Танец» (10 часов).
Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных

условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.
Также дети изучают элементы современной пластики.
В комплекс упражнений входит:
· тренаж на середине зала;
· танцевальные движения;
· композиции различной координационной сложности.

Танцевальные движения.
Поклон реверанс,
Сценический шаг,
Шаг на полу пальцах.
Легкий бег;
Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
Ковырялочка;
Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
Движение головы: повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
Боковой галоп;
Шаг польки;
Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.
Положения рук в танцах.
Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
Руки скрещены перед грудью;
Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
Руки убраны за спину.
Танцевальные этюды и танцы.
1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
а) Различие правой/ левой ноги (руки, плеча);
б) Повороты вправо и влево;
в) Построение в колонну по одному, по два в пары;
г) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
д) Круг, сужение и расширение круга;
е) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
ж) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.
2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;
а) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;
б) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова
в) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”
г) Русская пляска (свободной композиции)

Раздел 4. «Творческая деятельность» (6 часов)
Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.
В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.
При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.
Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.
В содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.
Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме или проводятся отдельными уроками по темам.

Учебно-тематический план

Наименование раздела	**Количество часов**
Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	16
Тема 1. Элементы музыкальной грамоты. Тема 2. Музыкально — ритмические упражнения. Тема 3. Построения и перестроения. Тема 4. Слушание музыки. Тема 5. Гимнастика.	2 4 4 2 4
Раздел 2. «Танцевальная азбука».	16
Тема 1. Элементы классического танца Тема 2. Элементы народно — сценического танца	8 12
Раздел 3. «Танец».	20
Тема 1. Детские и народные танцы. Тема 2. Образные танцы (игровые). Тема 3. Постановка танцевальной композиции.	6 8 6
Раздел 4. «Творческая деятельность»	14
Тема 1. Игровые этюды. Тема 2. Музыкально — танцевальные игры.	6 6
	68 ч

Список используемого учебно-методического обеспечения

Материалы для учителя:

1.Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008
2.Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.
3.Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, занятия	Кол-во часов				Примечание
		всего	теория	практика		
1.	Элементы музыкальной грамоты.		2			
2.	Музыкально — ритмические упражнения			4		
3.	Музыкально — ритмические упражнения					
4.	Построения и перестроения			4		
5.	Построения и перестроения					
6.	Гимнастика			4		
7.	Гимнастика					
8.	Слушание музыки	2	2			
9.	Элементы классического танца			8		
10.	Элементы классического танца					
11.	Элементы классического танца					
12.	Элементы классического танца					
13.	Элементы народно — сценического танца			12		
14.	Элементы народно — сценического танца					
15.	Элементы народно — сценического танца					
16.	Элементы народно — сценического танца					
17.	Элементы народно — сценического танца					
18.	Элементы народно — сценического танца					
19.	Детские и народные танцы	6	2			
20.	Детские и народные танцы. «Кузнечик».			4		
21.	Детские и народные танцы. Барыня.					
22.	Образные танцы. «Стрекоза»	8		2		
23.	Образные танцы. «Утиная семья»			2		
24.	Образные танцы. «В лесу»			2		

25.	Образные танцы. «Распускание цветка»			2	
26.	Постановка танцевальной композиции.	6		6	
27.	Постановка танцевальной композиции.				
28.	Постановка танцевальной композиции.				
29.	Игровые этюды.	6		3	
30.	Игровые этюды.				
31.	Игровые этюды.				
32.	Музыкально —танцевальные игры.	4		4	
33.	Музыкально -танцевальные игры.				
34.	Музыкально— танцевальные игры.				