

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

Приложение ООП НОО
Приказ № 229-од от 02.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Хореография»
начальное общее образование**

Разработчик/ составитель:

Герман А.В.

ФИО

учитель

должность

г. Томск

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в актуальной редакции), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) с учетом Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений)

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Одним из путей решения этих проблем являются занятия хореографией. Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Хореография» удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям, приобщит к здоровому образу жизни, так как занятия проводятся в танцевально - игровой форме, что способствует не только физическому развитию ребёнка, но и учит его общению со сверстниками. Никто не будет заставлять ребенка выполнять различные нормативы, сравнивать его с результатами других занятий и соответственно создавать прецедент для насмешек над слабыми и неловкими.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Ведь физическое движение - это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В рабочую программу по курсу внеурочной деятельности «Хореография» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты.

Ценностные ориентации основаны на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки. Обучающиеся находятся в равных условиях, каждый может проявить себя в равной степени.

Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка.

Цели и задачи курса «Хореография».

Цель данного курса: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Основные задачи курса:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, средствами ритмической гимнастики, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества, любознательность, творческую инициативу;
- развивать у обучающихся начальных классов основные физические качества, прививать устойчивый интерес к повседневным занятиям спортом.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- эмоционально стимулирующее общение педагога с обучающимся.

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;

Новизна.

В использовании современных образовательных технологий.

Педагогические принципы.

- принцип культурологичности, предполагающий понимание предмета как одного из взаимосвязанных элементов чел овеческой культуры,
- содержащих прошлый культурный опыт человечества и включающих его в сегодняш нюю жизнь.
- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.
- принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции,

благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

— принцип креативности

предполагает развитие и активизацию творческих способностей — каждого ребенка.

— принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

— принцип систематичности и преемственности содержания эстетического воспитания и хореографического образования.

Сроки реализации программы: курс внеурочной деятельности изучается с 1 по 4 класс, 2 часа в неделю.

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств, для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.
- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;

- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Виды и формы контроля.

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года. В конце каждого полугодия проводится открытый урок (показ).

Критерии оценки.

Наблюдение за обучающимися, фиксирование изменений в динамике их развития, сопоставление имеющихся данных с эталонными позволяют оценить индивидуальные особенности психомоторного, эстетического и творческого развития каждого обучающегося в тот или иной период работы по предложенной программе. О развитии интереса к занятиям по хореографии можно судить по уровню эстетического восприятия, его эмоциональности. Психомоторное, творческое и эстетическое развитие детей рассматривается в целостности, но для фиксирования динамики развития условно выделяются показатели по каждому направлению воспитания.

II. Содержание курса «Хореография» с указанием форм организации и видов деятельности

Первый год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Беседа о целях и задачах игроритмики, о форме одежды на занятиях, о правилах поведения на занятиях.

1. I. Раздел. Музыкальное движение.

Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения.

Задача данной темы состоит в развитии у детей музыкального слуха, чувство ритма, координации движений, мимики, музыкально-ритмической координации (умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку), умения ориентироваться в пространстве, умения различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), а также знать и уметь выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).

Тема 1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.

- умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, с выразительным значением темпа музыки;
- умение выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от оттенков музыки.
- умение выделить акценты, паузы;
- умение воспроизводить на хлопках, притопах и хлопках разнообразный ритмический рисунок;
- умение двигаться под музыку разного музыкального размера.

Тема 2. Музыкальная форма.

- умение различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную.
- умение изменять движения и их направление в соответствии с фразировкой, сменой частей, вариаций в музыке.
- умение отражать в движении музыкальную репризу.

Тема 3. Танцевальные композиции. Игры и упражнения с предметами.

- умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)

Подраздел: Партерная гимнастика, стрейчинг

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как, воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Тема 4. Игровой стретчинг (живая и неживая природа, предметы).

- укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.
- укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.
- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- укрепление и развитие стоп.
- укрепление мышц плечевого пояса.
- упражнения для тренировки равновесия.

Дополнительные упражнения.

Подраздел: Мимика и жесты.

Тема 5. Пантомимические движения

- умение произвольно удерживать взгляд на партнере
- умение направлять взгляд в соответствии с характером образно-пластического взаимодействия с партнером в танце, в драматизации.
- умение предавать в “сценическом” жесте и пластике образное содержание танцевального или бытового движения.

Тема 6. Основные положения ног в танце.

- умение выразить обобщенную характеристику образа с использованием основных положений стоп и коленей.

Раздел II. Освоение понятий танца.

Тема 1. Понятие пространства

- место: свое место/общее место. Умение различать свое, соседнее и общее пространство (место), двигаться и ориентироваться в них.
- уровень: высокий/средний/низкий. Умение двигаться на разных уровнях.
- размер: большой/маленький, далеко/ близко. Умение различать размер и расположение, зрительно отмечать расстояние.
- направление: вперед/назад, вправо/влево, вверх/вниз. Умение двигаться в разных направлениях

— рисунок: кривой, прямой, зигзагообразный. Умение строить рисунок движения, выполнять перестроения, соблюдая пространство.

Тема 2. *Понятие силы*

Энергия: резкий / мягкий

Тема 3. *Понятие тела*

— части тела: голова, шея, руки, запястья, локти, пальцы, таз, спинной хребет, ноги, колени, стопы, пальцы ноги, лодыжки, пятки, плечо, и т.д. Изолированное движение и сочетание движений 2-х и более частей тела.

— позы: изогнутые / прямые, угловатые / искривленные, симметричные/ асимметричные

Тема 4. *Понятие движения*

— движения с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, перекат.

— комбинации: шаг — подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, виноградная лоза, гордая походка, скольжение, ползание, и т.д.

-движения без продвижения: изгиб, закручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание, поворот, прятаться, пинать, тыкать, рассекать, извиваться, выпад, сжатие, удар, щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивание, поднимание, погружение, взрыв, шевелить, и т.д.

Раздел III. Формирование репертуара

— использование приобретенных танцевальных навыков в танцевальных композициях.

Разучивание танцев на музыку детских композиторов, в эстрадном стиле.

Тема 1. *Кик-марш.*

умение исполнять движение «кик» в сочетании с маршем; танец в паре.

Второй год обучения.

Тема 1. **Вводное занятие**

Беседа о целях и задачах игротрики, о правилах поведения на выступлениях.

1. I. Раздел. Музыкальное движение.

На втором году обучения продолжают осваиваться и закрепляться знания, умения, навыки, полученные на первом году обучения.

Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения:

Тема 1. *Историко-бытовой танец.*

— умение передавать характер историко-бытовых танцев: менуэт (элегантный, мягкий), гавот (манерный), полонез (величественный), мазурка (гордый), полька (веселый), вальс (грациозный).

— шаг польки, галоп, па шассе;

— реверанс, поклон.

Тема 2. *Русские стилизованные балльные танцы.*

— хоровод-

— русский лирический (с платочком)

Тема 3. *Игровое танцевальное творчество.*

— умение создавать простые танцевальные этюды в процессе групповой работы.

— этюд «Обновки».

— этюд «Жмурки».

Подраздел: Стретчинг

Тема 4. *Гимнастические упражнения с предметами.*

— упражнения с мячом.

— упражнения со стулом.

— парные упражнения

Тема 5. Партерная гимнастика.

- работа стоп
- приемы *releve lent, developpe par terre*.
- упражнения на развитие гибкости спины
- «заноски»
- упражнение на растяжку, развитие «шага».

Подраздел: Мимика и жесты.

Тема 6. Пространственные положения и перемещения.

- осмысленное использование пространственных положений и перемещений соответствующих контексту отношений между персонажами и содержанию танца в целом.
- положение в кругу (“объединиться”, ”окружать”, “круговая оборона”)
- положение в паре (отвернуться, наступать друг на друга, тянуть за собой, тянуть – каждый в свою сторону, удаляться).

Тема 7. Основные движения ног в танце.

- виды бега
- виды шага
- виды танцевального шага
- качания
- повороты
- приседания
- притопы
- прыжковые движения.

Раздел II. Освоение понятий танца

Тема 1. Понятие пространства.

- фокус: единичный, множественный. Умение сосредотачиваться на одном или множестве объектов по заданию педагога во время исполнения танца.
- во время импровизаций исполнители комбинируют различные понятия, используя их одновременно, например, уровень, направление, место, фокус и т.д.

Тема 2. Понятие времени.

- скорость: быстро/медленно/ средняя скорость
- ритм: пульс/ ритмический рисунок/ дыхание

Тема 3. Понятие силы.

- энергия: резкий / мягкий
- вес: тяжелый/ легкий

Тема 4. Понятие тела.

- части тела: голова, шея, руки, запястья, локти, пальцы, таз, спинной хребет, ноги , колени, стопы, пальцы ноги, лодыжки, пятки, плечо, и т.д. Изолированное движение и сочетание движений 2-х и более частей тела.
- позы: Изогнутые / прямые, угловатые / искривленные, симметричные/ асимметричные
- отношения: Части тела к частям тела, индивидуумы к группам, части тела к объектам. Отношения индивидуумов и групп к объектам: близко / далеко, встречаясь / отделяясь, один / связанный, зеркало / тень, унисон / контраст, над / под, выше / ниже, вокруг / через, около / между, на / прочь, собирая / рассеивая, в/из, и т.д.

Тема 5. Понятие движения.

- движения с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, перекат.
- комбинации: шаг — подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, «виноградная лоза», гордая походка, скольжение, ползание, и т.д.
- движения без продвижения: изгиб, скручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание, поворот, пинать, тыкать, рассекать, вьется,

выпад, сжатие, удар, щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивать, поднимание, взрыв, шевелить, и т.д.

Тема 6. **Понятие формы.**

Возвращающаяся Тема: тема с вариациями, канон, круговая

— АВА: а = одна фраза, b = другая фраза

— абстрактная: геометрическая; не имеющая формы (неоформленная, свободная)

— рассказ: в форме истории, представления

— сюита: умеренное начало, медленный центр, быстрый конец

— индивидуальная, в группе, парами, тройками.

— нарушенная форма: несвязанные комбинации движений, используемые для юмора, шутки

III. Раздел. Репертуар.

Тема 3. **Веселый танец.**

— исполнение комбинаций простых эстрадных движений в условиях сцены

Тема 4. **Полкис.**

— особенность финской польки.

Формы проведения занятий:

1. занятие
2. Занятие-путешествие
3. Занятие-игра
4. Итоговое занятие
5. Творческие задания

Основные виды деятельности учащихся:

Выполнение тренировочных упражнений, разучивание элементов танца, репетиции, изготовление реквизита. Выполнение творческих заданий.

III. Тематическое планирование курса «Хореография»

1- 4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
1	Тема 1. Вводное занятие	Беседа о целях и задачах игротники, о форме одежды на занятиях, о правилах поведения на занятиях
	I. Раздел. Музыкальное движение.	
	Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения:	
2	Тема 1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.	ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
3	Тема 2. Музыкальная форма.	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
4	Тема 3. Танцевальные композиции.	умение подчеркнуть характер и настроение

	Игры и упражнения с предметами.	музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
5	Тема 4. Историко-бытовой танец.	Разучивание элементов танца
6	Тема 5. Русские стилизованные бальные танцы.	Разучивание элементов танца
7	Тема 6. Игровое танцевальное творчество.	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
	Подраздел: Стретчинг	
8	Тема 1. Игровой стретчинг (живая и неживая природа, предметы).	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
9	Тема 2. Гимнастические упражнения с предметами.	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
10	Тема 3. Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
	Подраздел: Мимика и жесты.	
11	Тема 1. Пантомимические движения. Жесты и пластика.	Выполнение тренировочных упражнений
12	Тема 2. Основные положения ног в танце.	Выполнение тренировочных упражнений
13	Тема 3. Пространственные положения и перемещения.	Выполнение тренировочных упражнений
14	Тема 4. Основные движения ног в танце.	Выполнение тренировочных упражнений
15	<u>II. Раздел. Освоение понятий танца.</u>	Выполнение тренировочных упражнений
16	Тема 1. Понятие пространства	Выполнение тренировочных упражнений
17	Тема 2. Понятие силы	Выполнение тренировочных упражнений
18	Тема 3. Понятие тела	Выполнение тренировочных упражнений
19	Тема 4. Понятие движения	Выполнение тренировочных упражнений
20	Тема 5. Понятие времени	Выполнение тренировочных упражнений
21	Тема 6. Понятие формы	Выполнение тренировочных упражнений
22	Тема 7. Создание танца	Выполнение тренировочных упражнений
23	<u>III. Раздел. Репертуар</u>	Выполнение тренировочных упражнений

24	Тема 1. Кик-марш.	Выполнение тренировочных упражнений
25	Тема 2. Веселый танец.	Выполнение тренировочных упражнений
26	Тема 3. Образные танцы	Выполнение тренировочных упражнений

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Наличие учебного класса.

Оборудование классов: станки, зеркала для самоконтроля.

Техническое оснащение: магнитофоны, фортепиано, видеомэгнитофон (DVD), видеокамера.

Сценическая площадка для репетиций.

Оформление концертных номеров:

изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;

обувь для сцены (каблучная) и для занятий;

бутафория;

оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).

фиксирование учебного процесса и сценического материала на видеопленке и фотопленке.

Музыкальное оформление номеров:

аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;

накопление музыкального и нотного материала.

Требования к внешнему виду детей.

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (специальные тапочки, носки, чешки) и туфли для исполнения народных танцев.

Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений.

Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.