

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по общекультурному
направлению «Танцы»

Программа рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2-4 классах. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

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

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения

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.

Задачи:

- 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;
- организация здорового и содержательного досуга.

Организация образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях..

Программа по «Хореографии» ведется в рамках школьного компонента и предусматривает оценивание учащихся по полугодиям.

Принципы обучения

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы 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.

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

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.

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

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;

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

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание работы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков 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 приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1 - 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

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

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы 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.

Раздел «Танец».

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.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное 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.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;

- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

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 «побывать» 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.

Кроме этого 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.

Знания, умения и навыки к концу обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- 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;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать 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;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
 - различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
 - уметь анализировать музыку разученных танцев;
 - слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
2. Танцевальная азбука:
- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
 - усвоить правила постановки корпуса;
 - уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
 - знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
 - знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
 - освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
 - иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
 - знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
 - знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
 - уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)
- В конце обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
4. Творческая деятельность:
- раскрытие творческих способностей;
 - развитие организованности и самостоятельности;
 - иметь представления о народных танцах.

Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Образовательная область	Содержание
1.	Словесность	Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы. Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира. Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки. Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание. Ведение рабочих тетрадей.
2.	Естествознание	Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг. Времена года в танцевальных композициях.
3.	Физическая культура	Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения,

4.	Культурная антропология	беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренинги танцора. Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев. История становления танцевальной культуры у различных народов мира. Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление. Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев. Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.
5.	Технология	Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций. Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев. Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала. Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.
6.	Искусство	Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д. Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.
7.	Психологическая культура	Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора. Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются. Особенности диагностики личностного развития обучающихся. Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
8.	Математика	Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для

		исполнительского мастерства танцора. Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала. Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
9.	Социальная практика	Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. Понятие о правах и обязанностях гражданина. Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	по факту
1	Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1		
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1		
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1		
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть	1		

8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	корпуса на рабочую ногу. Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1		
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1		
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1		
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1		
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1		
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1		
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1		
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1		
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1		
17	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	1		
18	Ритмические упражнения	Разучить простейшие ритмические	1		

	«Притопы», «Припляс».	упражнения.			
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	1		
20-21	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	2		
22-23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	2		
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1		
25-26	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	2		
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1		
28-29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	2		
30-31	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2		
32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1		
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968186

Владелец Федоров Михаил Яковлевич

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026