

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе  
начального общего образования,  
утвержденной приказом №107 от «29» 08 2017г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Мир танца»**

(общекультурного направления)

для учащихся 7-11 лет

Срок реализации: 04 года

Рабочая программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального  
общего образования. -М.:Просвещение, 2011 г.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический  
конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.:  
Просвещение, 2014. —

Разработчик программы Лямина Екатерина Дмитриевна,  
учитель начальных классов

«Рассмотрена»  
На заседании ШМО  
Протокол  
№ 01 от «28» 08 2017 г  
Руководитель ШМО Семовалов В.И.

«Согласована»  
Зам. директора по УВР  
Малицкая С.И.  
«29» 08 2017 г.

г. Коммунар  
2017 г.

## Пояснительная записка

Последние годы интерес к хореографическому искусству в нашей стране значительно возрос. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем, времена развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. 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. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс, в школе.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Обучение хореографии в системе ФГОС целесообразно начинать с занятий по ритмике, служащими преддверием для занятий хореографией. На занятиях ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Занятия ритмикой проводятся весь первый год обучения для подготовки детей к урокам хореографии. Последующие года дети осваивают азы хореографии.

**Цель курса:** создание условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, хореография) и развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

**Задачи:**

- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- соразмерное формирование танцевальных способностей: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- дать первоначальную хореографическую подготовку.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации **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.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир танца» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Срок реализации:** 4 года. Курс включает 132 часа: одно занятие в неделю.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 1 класс – 35 минут, 2 – 4 классы – 40 - 45 минут.

**Форма занятий:** групповая.

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 парных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### ***Личностные результаты***

Совершенствование физической подготовки. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### ***Метапредметные результаты.***

#### ***Регулятивные***

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

**-воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

#### ***Познавательные***

-умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их - выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

-рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **Коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию -партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

**Предметные:** Уметь правильно выполнять движения.

#### **Результаты первого уровня:**

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

#### **Результаты 2 уровня:**

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

#### **Результаты 3 уровня:**-приобретение опыта публичного выступления;

- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

#### **Формы подведения результатов освоения курса**

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- участие в конкурсах, фестивалях.

### Учебно-тематический план

Тема	Общее количество часов	В том числе	
		Теоретические	Практические
Вводное занятие. Инструктаж по МБ.	4	4	
Общеразвивающие упражнения.	16	4	12
Ритмико-гимнастические упражнения	20	4	16
Упражнения на координацию движений	20	4	16
Упражнения на формирование гибкости и растяжки.	20	4	16
Разучивание танцев.	48		48
Обобщающее занятие «Наши достижения»	4		4
<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>20</b>	<b>116</b>

#### Содержание курса

В программу ритмики включены упражнения и движения танцев, доступных детям младшего школьного 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. 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. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Каждая тема программы состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки.

#### I год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы и виды деятельности
1	Инструктаж по МБ технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Вводное занятие «Что такое танец?»	1	Беседа Фронтальная
2	Азбука музыкальных движений.	1	Практическая Фронтальная
3-6	Развитие ритмического восприятия	4	Практическая

			Фронтальная
7	Развитие музыкальности.	1	Практическая Индивидуально- фронтальная
8	Паузы в движении и их использование	1	Практическая Фронтальная
9	Развитие пластики тела.	1	Практическая Фронтальная
10-11	Упражнения на осанку.	2	Практическая Индивидуально- фронтальная
12-13	Упражнения на растяжку.	2	Практическая Фронтальная
14-16	Упражнения на пластику.	3	Практическая Фронтальная
17-20	Общеразвивающее упражнение «Солнышко».	4	Практическая Фронтальная
21-23	Виды шага, бега, прыжков.	3	Практическая Фронтальная
24-25	Изучение позиций	2	Практическая Фронтальная
26	Диско-танцы.	1	Практическая
27	Изучение позиций		Индивидуально- фронтальная
28	Диско-танцы.		Практическая
29	Изучение позиций		Индивидуально- фронтальная
<b>Итого</b>		<b>29 ч.</b>	

### *II год обучения*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы и виды деятельности
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Беседа Фронтальная
2	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
3-5	Упражнения на формирование гибкости и растяжки.	3	Практическая Фронтальная
6-10	Разучивание движений танца «Кенгуру»	5	Практическая Индивидуально- фронтальная
11	Танец «Кенгуру».	1	Практическая Фронтальная
12	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
13-18	Разучивание движений танца «Диско-диско»	6	Практическая Индивидуально- фронтальная
19	Танец «Диско-диско»	1	Практическая

			Фронтальная
20-23	Разучивание позиций рук и ног. Батман. Плие.	3	Практическая Фронтальная
24	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
25	Общеразвивающие упражнения.	1	Практическая Фронтальная
26-29	Разучивание основных движений танца «Бугу-вуги»	4	Практическая Фронтальная
30	Танец «Буги-вуги»	1	Практическая Фронтальная
31	Разминка.	1	Игровая Фронтальная
32	Упражнения на предотвращение плоскостопия.	1	Практическая Фронтальная
33-34	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку.	2	Игровая Фронтальная
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>	

### *III год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Формы и виды деятельности</b>
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Беседа Фронтальная
2	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2	Практическая Фронтальная
5-6	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Практическая Фронтальная
7-10	Разучивание движений танца «Полька»	4	Практическая Фронтальная
11	Танец «Полька»	1	Практическая Фронтальная
12	Разминка.	1	Игровая Фронтальная
13-14	Упражнения на развитие координации движений.	2	Игровая Фронтальная
15-18	Разучивание движений танца «Ламбада»	4	Игровая Фронтальная
19	Танец «Ламбада»	1	Практическая Фронтальная
20	Разминка	1	Игровая Фронтальная
21	Общеразвивающие упражнения.	1	Игровая Фронтальная
22	Упражнения на координацию движений.	1	Игровая Фронтальная
23-	Разучивание движений танца «Самбо»	7	Практическая

30			Фронтальная
31	Танец «Самба».	1	Практическая Фронтальная
32	Индивидуальное творчество. Я – герой любимой сказки.	1	Практическая Фронтальная
33	Разминка.	1	Игровая Фронтальная
34	Индивидуальное творчество.	1	Практическая Индивидуальное
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>	

#### *IV год обучения*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Формы и виды деятельности
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Беседа Фронтальная
2	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2	Практическая Фронтальная
5-8	Танец «Джайв». Разучивание основных движений.	4	Практическая Фронтальная
9	Танец «Джайв».	1	Практическая Фронтальная
10	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
11-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3	Практическая Фронтальная
14-17	Танец «Джайв». Построение композиции.	4	Практическая Групповая
18	Общеразвивающие упражнения.	1	Практическая Фронтальная
19	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
20	Упражнения на развитие координации.	1	Практическая Фронтальная
21-25	Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	5	Игровая Фронтальная
26	Разминка.	1	Практическая Фронтальная
27-28	Упражнения на улучшение гибкости.	2	Игровая Фронтальная
29-32	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции.	4	
33	Танец «Фигурный вальс».	1	Практическая Групповая
34	Индивидуальное творчество.	1	Практическая Индивидуальная



<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	
--------------	--------------	--

### **Технические средства обучения**

- ноутбук, музыкальный центр:  
-экранны – звуковые средства: USB носитель, музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора

### **Список литературы**

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)  
Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2000)  
Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.П.: Диамант, 1997)  
Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)  
«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)  
Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» ( М.: МГИУ, 2008)  
Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2009)  
Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)  
Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)  
Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» (М.: ВЛАДОС, 2008)  
Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)  
Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)  
Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» ( СПб.: Детство-пресс, 2001)

Пронумеровано  
и скреплено печатью

Директор школы:

*Савельева И.В.*  
Савельева И.В.

