

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Ишима»

**Рассмотрено** на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 4  
от «04» 09 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Шваб Н.А.

**Согласовано**  
Заместитель директора по ВР  
Черенцова Ю.Ю.  
«04» 09 2023г.

**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ №12 г. Ишима  
С.В. Старикова  
Приказ № 44 ОД  
от «04» 09 2023г.



**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Танцы»  
для 1-4 классов начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

Составила:  
Бубнова Татьяна Робертовна,  
педагог-организатора

2023-2024 учебный год

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности «Танцы».**

### ***Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность***

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Программа обучения и воспитания выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 6-10-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;

- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью занятия (подготовительного) I этапа обучения.

### ***Раздел 2. Классический танец***

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

Уже в 1 классе начиная с первых занятий осуществляется постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются I, II, III позиции ног и четыре позиции рук, изучаются *demiplié* и *battementstendus*, отрабатываются балетный шаг и техника простого прыжка (*saute*).

Занятия по классическому танцу состоят из упражнений у палки и на середине зала: последние на экзерсис, *adagio* (сочетание поз и положений классического танца) и *allegro* (прыжки).

Последовательность упражнений у палки: *plié*, *battements tendus*, *rond de jambe parterre*, *battements fondus*, *battements frappees*, *battements double frapes*, *rond de*, *jumps en l'air*, *battements developpes*, *grands battements jets*.

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности что и у палки. Затем вводится *adagio* (*epaulement, port de bras, temps lie, pas de bourree, arabesques*), *allegro* (*saute, changements de pieds, echappe, assemble, jete*).

Далее исполняются композиции из движений экзерсиса (музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4).

Главная задача педагога - изучая движение, положение или позу необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения. Добиваться от учащихся грамотного и четкого их выполнения. Важно, чтобы педагог мог точно показать то или иное движение, а ученик - повторить его. Здесь используется подражательный вид деятельности учащегося.

### ***Раздел 3. Народно-сценический танец***

Народный танец имеет важнейшее значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира.

Уже в 1 классе обучающиеся изучают простейшие элементы русского танца. В дальнейшем, упражнения по народно-сценическому танцу изучаются в небольшом объеме и включаются в занятие по классическому танцу.

Отдельным занятием народный танец проводится только во 2 - 4 классе. Занятие народным танцем включает в себя: тренировочные упражнения у палки, сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

В системе преподавания народно-сценического танца упражнения у станка и на середине зала преследуют цели:

- развитие всего организма обучающегося, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц);
- повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений;
- развитие у обучающихся выразительности, танцевальности, выработка ощущений характерных особенностей народного танца.

Последовательность выполнения действий у палки: полу-приседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, каблучные упражнения, маленькие броски, упражнения с ненапряженной стопой, подготовка к «веревочке», низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, вращательные движения, раскрытие ноги на 90 градусов, зигзаги, большие броски работающей ноги на высоту 90 градусов, прыжки, присядки.

Сценические движения исполняемые на середине зала и по диагонали: ходы и проходы русского танца, движения русского народного танца (ковырялочка, веревочка, притоп, «ключи» и т.д.). В программе изучения народно-сценического танца русский и белорусский танцы, итальянский, испанский, латиноамериканский танцы.

### ***Раздел 4. Современный танец***

Начиная с 1 класса, дети изучают отдельные элементы современной пластики (ритмической гимнастики).

В комплекс упражнений по развитию современной пластики включены:

### 1) Французская партерная гимнастика:

- позы и движения на растяжку промежуточных поз (позы «Лягушки», «Звезды», «Полузвезды», «Циркули»);
- движения на сгибание и разгибание стопы и колена;
- движения на развитие гибкости позвоночника («Змея», «Кошечка-собачка», «Лодочка», «Корзинка»);

### 2) Элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, перевороты);

### 3) Элементы тренажа, выполняемые на середине зала:

- упражнения для отдельных групп мышц: для шеи, плечевого сустава, рук, ног, бедер, корпуса.

При исполнении необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений;

4) В последней части тренажа приводятся танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям: «Джаз», «Техно-рейв», «Модерн».

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

## ***Раздел 5. Историко-бытовой танец***

Изучение историко-бытового танца (отдельных его элементов и приемов) проводится в 3 классе (3-й год обучения).

Историко-бытовой или бальный танец является эффективным средством в формировании внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, доброжелательность - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий.

Систематические занятия бальным танцем соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений, которые выполняются на середине зала без опоры (упражнения для рук, ног, корпуса), ритмические упражнения. Тренаж бального танца несет двойную нагрузку: разминочно-тренировочную и подготовительную, облегчающую освоение бальных танцев;

- разучивание танцевальных композиций «Полонеза», «Польки», «Вальса». Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером

музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, основной темп). В танцах определенной композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

### ***Раздел 6. Актерское мастерство***

На занятиях обучающиеся изучают приемы и упражнения, позволяющие развить исполнительское мастерство.

В этот период обучения у детей уже заложен фундамент хореографической подготовки, они активно участвуют в постановочной и концертной деятельности. И, для того, чтобы учащиеся научились наиболее ярко и эмоционально передавать хореографические образы необходимо развивать у них актерские способности.

В этой работе широко используется технология игрового обучения.

Задачи раздела:

- учить позу связывать с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими»;
- учить законам перемещения в пространстве сцены;
- знакомить с основами и принципами идентификации.

### ***Раздел 7. Творческая деятельность***

Вся учебно-воспитательная работа строится в непрерывном творческом процессе, что является основой деятельности педагога, обучающихся и родителей. Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер в ребенке, выявить движения души, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети любят играть во «взрослые игры». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Танцы»**

- По окончании обучения учащиеся 1-4 классов научатся:
- Знать основы предмета и уметь их применять.
- умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой,
- двигаться в соответствии с образом и характером музыки,
- умение выполнять простейшие перестроения, становиться в круг, в рассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям,
- умение свободно координировать движения корпуса, головы,
- умение ориентироваться в пространстве и работать в группе
- По окончании обучению учащиеся 1-4 классов получают возможность:

- умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, танцевальных зарисовках,
- обладание правильной постановкой корпуса,
- развитое творческое воображение и фантазия,
- участие в коллективной деятельности,
- отличное физическое и психическое самочувствие,
- навыки нравственного поведения и отношение к товарищу.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Танцы»

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные учебно- методические материалы, используемые при изучении темы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1 класс				Воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе. формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности; духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных
1	Музыкально-ритмическая деятельность	16		
2	Народно-сценический танец	10		
3	Творческая деятельность	3		
4	Актерское мастерство	4		
Итого		33		
2 класс				
1	Классический танец	21		
2	Народно-сценический танец	6		
3	Современный танец	4		
4	Актерское мастерство	2		
5	Творческая деятельность	1		
Итого		34		
3 класс				
1	Классический танец	7		
2	Музыкально-ритмическая деятельность	2		
3	Современный танец	19		
4	Актерское мастерство	5		
5	Творческая деятельность	1		
Итого		34		
4 класс				
1	Классический танец	3		

2	Историко-бытовой танец	16		ценностей; • укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
3	Современный танец	9		
4	Актерское мастерство	5		
5	Творческая деятельность	1		
<b>Итого</b>		<b>34</b>		