

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации г. Вологды
МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 30"

РАССМОТРЕНО на заседании ПО Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. Руководитель ПО <i>Чумакова Ю.Г.</i> Подпись /расшифровка подписи	СОГЛАСОВАНО зам. директора <i>С.Л. Маковеева</i> Подпись /расшифровка подписи	УТВЕРЖДЕНО Директор школы МОУ <i>С.В. Дорочинская</i> Подпись /расшифровка подписи Приказ № 156/03-ОД от «29» августа 2023 г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Хореографический кружок «Танцляндия»

(спортивно - оздоровительное направление)

возраст обучающихся (класс) 1 класс (7 – 8 лет)

Срок реализации 2023 – 2027 гг.

Вологда
2023 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т. д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем.

Направленность образовательной программы.

Одним из основных направлений современной школы и системы дополнительного образования – усиление воспитывающей функции всего учебно-воспитательного процесса, дальнейшее обновление содержания, форм, методов обучения и воспитания в соответствии с поставленными целями и задачами.

Обучение детей основам хореографии является составляющей частью программы развития «Средней общеобразовательной школы № 30» и имеет художественно-эстетическую направленность своей деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцляндия» способствует художественно-эстетическому и нравственному развитию обучающихся.

Наряду с освоением практических умений и навыков в танцевально-пластическом движении и импровизации, в программе большое значение уделяется русскому народному танцу. Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности русской танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. 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 целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореографические упражнения – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в следующем:

- Данная программа даёт возможность обучающимся самоопределиться через реализацию творческих способностей, через создание собственного продукта (танец, танцевальная композиция) и подразумевает равные партнёрские отношения между обучающимися и педагогами;

- Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка;
- Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.
- Занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества.
- Обучающиеся знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями русского народа.

Цель - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

Задачи программы:

1. Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
3. Формирование творческой активности и необходимых представлений о хореографическом искусстве.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые и планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- положительно относиться к процессу познания;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Познавательные:

- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- овладевать логическими действиями сравнения, анализа.

Регулятивные:

- планирование совместной деятельности, ориентация на образец и правило выполнения действия.

Коммуникативные:

- развитие учебного сотрудничества с учителем и сверстником. Осознание содержания своих действий и усвоения учебного содержания.

Межпредметные связи:

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим миром», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Формы представления результатов:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах и мероприятиях.

Характеристика основных планируемых результатов.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

К концу года обучающиеся должны:

- знать позиции рук (подготовительная, I и II) и ног (I, III и VI);
- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- выполнять комплекс упражнений разминки под музыку;
- уметь выполнять перестроения по залу: круг, линия, колонна и т.д.
- уметь танцевать 1-2 танцевальных этюда;
- знать положения рук в русском народном танце;
- уметь правильно открыть и закрыть руки на талию;
- знать и выполнять несложные основные движения русского народного танца («елочка», «гармошка», «ковырялочка»);
- приобрести навыки актерской выразительности: уметь изобразить в танцевальном шаге повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии (веселый котенок, грустная птица и т.д.);
- уметь выполнять простейшие движения эстрадного танца (наклоны, повороты, поскоки, различные движения рук, работа в парах);
- уметь танцевать 2 танца различного характера.

Особенности программы

Программа предназначена для учащихся первых классов средней общеобразовательной школы и рассчитана на один год. Возраст детей - 7-8 лет.

Занятия проводятся 1 час в неделю, 33 часа в год. Продолжительность одного занятия для школьников, как в группе, так и индивидуально проводятся в соответствии с санитарными нормами.

Программный материал направлен на формирование у учеников танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В

основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Программа содержит следующие разделы:

I. Танцевальные упражнения.

II. Русские народные танцы.

III. Эстрадные танцы.

I. Раздел «Танцевальные упражнения» (6 часов). Раздел содержит упражнения, которые способствуют развитию общих физических и танцевальных данных: силы, выносливости, ловкости, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации. Это простейшие шаги, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивать физические данные, правильное дыхание. Музыкально-ритмическая деятельность также включает музыкальные игры для школьников. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

II. Раздел «Русские народные танцы» (12 часов). Включает знакомство с базовыми шагами, с особенностями русских народных 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.

III. Раздел «Эстрадные танцы» (15 часов) В раздел включен игровой сценический танец, так как он наиболее интересен и понятен детям младшего школьного возраста. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика, тренаж на середине зала, танцевальные движения, композиции различной координационной сложности.

Используются следующие формы работы на занятиях:

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- Индивидуализированная (где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов. На занятиях применяются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический. Необходим показ танцевальных движений, объяснение этих движений словами, нахождение образов и использование жестов. Так как у детей разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу. Для этого используются такие методы и приемы, как: синхронное восприятие, перевод из одного пространства в другое, обращение к индивидуальной культуре исполнения.

Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Особенностью методики проведения занятия является разнообразие активных видов детской деятельности, смена которых позволяет избегать монотонности, снимает напряжение и

усталость. Системное использование современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях хореографии, расширяет кругозор учащихся в других видах искусства и литературы, с целью создания представления о единой культурно-исторической среде.

III. Календарно-тематическое планирование хореографического кружка «Танцляндия»

1 класс

№	Название раздела	Количество часов	Тема занятий
1.	Танцевальные упражнения.	6	
		1	Вводное занятие. Техника безопасности.
		1	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и. т.д.
		1	Фигурная маршировка. Построения и перестроения.
		1	Движения на ориентировку в пространстве.
		1	Слушание музыки.
		1	Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-танцевальные игры.
2.	Русские народные танцы	12	
		4	Разучивание элементов русского народного танца.
		4	Постановка русского народного танца.
		3	Отработка движений русского народного танца.
		1	Занятие - концерт
3.	Эстрадные танцы.	15	
		2	Разучивание элементов эстрадного танца.
		2	Комбинация №1.
		2	Комбинация №2
		2	Комбинация №3.
		2	Сборка комбинаций.
		2	Постановка танца. Рисунок.
		2	Отработка движений эстрадного танца.
		1	Занятие - концерт
	Итого:	33	

Материально-техническое и информационное обеспечение.

1. Ноутбук.
2. Музыкальный центр.
3. Аудиозаписи.
4. Видеоуроки.
5. Реквизиты и костюмы к танцам.

Список литературы.

1. Азбука хореографии. М.: Владос - 2004 г.
2. Диниц танцы. М.: Дрофа – 2005 г.
3. Колодницкий упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004 г.
4. Коренева – Ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Владос, 2005 г.
5. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств «Ритмика и танец», составитель 1984г.
6. Примерные программы художественно-эстетического направления. Хореография. Составитель, М., «Просвещение», 2010г.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ по хореографии, составитель, М., Просвещение, 1986г.

Приложение

Примерные упражнения для разминки:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед - назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости (партерная гимнастика):

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».