

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
начальная школа "Гармония" п.г.т.Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

Программа рассмотрена  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 4 от  
«28» 08 2019г.  
Руководитель ШМО  
О.А. /Котлярская О.А./

«Проверено»  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе  
Н.Г. Поваляева  
«29» августа 2019г.



«Утверждаю»  
директор БОУ НШ  
"Гармония"  
Игнатьева В.И./  
2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТУДИЯ ТАНЦА «ЭНЕРГИЯ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа разработана  
на основе требований  
к результатам освоения  
ООП НОО и ФГОС НОО

С ИЗМЕНЕНИЯМИ  
от августа 2019 г.

п.г.т.Безенчук

2019г

### **Пояснительная записка**

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство — одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к Прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

Посредством знакомства школьников 1 — 4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Присущая молодости спонтанная энергия, направленная в нужное русло, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Она предусматривает систематическое и последовательное обучение, ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Продолжительность освоения программы — **4 года**

Возраст учащихся — **учащиеся 1-4 классов**

**Цель:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до танцевального фольклора малой родины.

**Задачи:**

- дать учащимся начальное представление о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости, красоты и жизненной силы;
- привить бережное отношение к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
- формировать и развивать исполнительско-творческие навыки и умения;
- развить сферу эстетических чувств и мыслей каждого ученика;
- побудить учащихся к совершенствованию этического поведения и общения;
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с учителем, а затем создавать что-то своё.

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического и бального танца.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Бальный танец играет немаловажную роль в формировании внутренней культуры ребенка освоении норм этикета, развитии чувства коллективизма, ответственности, внимания к окружающим.

У каждого ребенка есть свои грани творческих возможностей, или, образно говоря, «свой потолок». Получив элементарные минимальные знания в школе, талантливые дети продолжают развивать свои способности в кружках и ансамблях танца.

Тем самым решается одна из основных задач, стоящих перед педагогом — научить ребенка чувствовать, видеть и творить по законам красоты.

Реализация программы рассчитана на 4 года (135 часов).

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### Учащиеся должны знать:

- музыкальные термины;
- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг; позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- историю возникновения русского танца;
- направления развития русского танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили;
- разновидности кадрилей;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;
- кубанские фольклорные танцы;
- характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой.
- содержание музыкальных игр и упражнений

### Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- правильно выполнять присядочные движения (мальчики);
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения;
- выполнить дробь в такт, из-за такта, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);
- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

## **Механизм отслеживания результатов**

- демонстрация разученных танцев
- обобщающий урок
- класс-концерт

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **1 класс (первый год обучения) – 33 часа**

#### **Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки**

##### **Раздел 1. Ритмика (8 часов)**

*Музыка и движения.* Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза.

Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

*Пространственная ориентация.* Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.

##### **Раздел 2. Азбука хореографии (5 часов)**

*Правила постановки корпуса.* Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3). Позиции (1,2,3) и положения рук.

*Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки.* Полуприседание по 1,2,3 позициям. Выдвижение ноги вперёд и в сторону. Наклоны вперед и в сторону. Прыжки на двух ногах по 6 и 2 (невыворотной), вытягивая колени и подъём. Подъём на полупальцы по 1,2,3 позициям (сохранение равновесия).

##### **Раздел 3. Танцевальные движения (7 часов)**

*Танцевальные движения.* Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру.

##### **Раздел 4. Развитие актёрского мастерства (4 часа)**

*Язык жестов – пантомима.* Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребята», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя).

##### **Раздел 5. Танцевальный репертуар (8 часов)**

Полька «Четвёрки», полька с хлопками (латышская), полька «Кремена», «Паровозик», «Первоклассница», «Здравствуй, это я!», «Вару-вару», «Автостоп».

## **Раздел 6. Заключительное занятие (1 час)**

Обобщающий урок «Музыкальные игры и танцы».

## **2 класс (второй год обучения) – 34 часа**

### **Русский народный танец**

Введение «Народное танцевальное творчество» (1 час)

### **Раздел 1. Музыкальная грамота (4 часа)**

Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии.

Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта.

### **Раздел 2. Элементы русского танца (11 часов)**

Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом).

*Танцевальные движения.* «Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», «Кружения» (девочки). Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики).

*Танцевальные шаги, бег.* Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции. Прыжки.

### **Раздел 3. Танцевальный и игровой репертуар (18 часов)**

*Хороводы.* Рисунки хороводов.

*Построение хороводов* (по усмотрению учителя). «Сударушка». «Весёлая пара». «Па де грас». «Элефан». «Золушкин вальс». Музыкальная игра «Цепочки». Музыкальная игра «Тройки».

### **Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальная мозаика» (1 час)**

## **3 класс (третий год обучения) – 34 часа**

### **Народный танец**

### **Раздел 1. Экзерсис у станка (8 часов)**

Введение. Станок и его назначение.

Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу.

### **Раздел 2. Элементы русского танца (9 часов)**

*Ходы проходки.* Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.

*Движения русского танца.* «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ».

### **Раздел 3. Танцевальный репертуар (16 часов)**

«Русский лирический». «Барыня». «Перепляс». «Русский медленный». «Московская кадриль». «Полька».

#### **Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальный марафон» (1 час)**

### **4 класс (четвёртый год обучения)**

#### **Народный танец**

Введение (1 час)

#### **Раздел 1. Экзерсис у станка (7 часов)**

Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец».

#### **Раздел 2. Элементы русского танца (12 часов)**

*Дроби и дробные ходы.* Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные дроби.

*Движение русского танца.* «Верёвочка». Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка» (мальчики).

#### **Раздел 3. Русская кадриль (6 часов)**

*Разновидности кадрилей.* Квадратная кадриль. Линейная (двухрядная) кадриль. Круговая кадриль.

#### **Раздел 4. Знакомство с кубанским фольклорным танцем (7 часов)**

Из истории кубанского танца.

Простая полька. Полька «Катя». «Галоп». Гопак». «Мэтэлыця». Полька «Бабочка». «Орлыця»

#### **Раздел 5. Заключительное занятие «Класс-концерт» (1 час)**

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b><u>Первый год обучения</u></b> Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки	33 часа	5,5 часов	27,5 часов
<b>1.1</b>	<b>Раздел 1. Ритмика</b>	<b>8 часов</b>	3 часа	5 часов
<b>1.2</b>	<b>Раздел 2. Азбука хореографии</b>	<b>5 часов</b>	2 часа	3 часа
<b>1.3</b>	<b>Раздел 3. Танцевальные движения</b>	<b>7 часов</b>		7 часов
<b>1.4</b>	<b>Раздел 4. Развитие актёрского мастерства</b>	<b>4 часа</b>	0,5 часа	3,5 часа
<b>1.5</b>	<b>Раздел 5. Танцевальный репертуар</b>	<b>8 часов</b>		8 часов
<b>1.6</b>	<b>Раздел 6. Заключительное занятие</b>	<b>1 час</b>		1 час
<b>2.</b>	<b><u>Второй год обучения</u></b> Русский народный танец	34 часа	5 часов	29 часов
<b>2.0</b>	Введение «Народное танцевальное творчество»		1 час	
<b>2.1</b>	<b>Раздел 1. Музыкальная грамота</b>	<b>3 часа</b>	1 час	2 часа

2.2	Раздел 2.Элементы русского танца	11 часов	1 час	10 часов
2.3	Раздел 3.Танцевальный и игровой репертуар	18 часов	2 часа	16 часов
2.4	Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальная мозаика»	1 час		1 час
3.	<u>Третий год обучения</u> Народный танец	34 часа	2 часа	32 часа
3.1	Раздел 1.Экзерсис у станка	8 часов	1 час	7 часов
3.2	Раздел 2.Элементы русского танца	9 часов		9 часов
3.3	Раздел 3. Танцевальный репертуар	16 часов		16 часов
3.4	Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальный марафон»	1 час		
4.	<u>Четвёртый год</u> Народный танец	34 часа	1 час	33 часа
4.0	Введение. Танцуем русскую кадрили	1 час	0,5 часа	
4.1	Раздел 1. Экзерсис у станка	7 часов		7 часов
4.2	Раздел 2.Элементы русского танца.	12 часов		12 часов
4.3	Раздел 3. Русская кадрили	6 часов		6 часов
4.4	Раздел 4. Знакомство с кубанским фольклорным танцем	7 часов	0,5 часа	7 часов
4.5	Раздел 6.Заключительное занятие «Класс-концерт»	1 час		1 час

### Использованная литература

- 1.Барышникова Т. Азбука хореографии.- М. : Айрис-Пресс, 1999
- 2.Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- М.: Новая школа, 1993
- 3.Боттомер П. Урок танца.- М.: Эксмо-Пресс, 2003
- 4.Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Ленинград: Искусство, 1985
- 5.Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать.- М.: Махаон, 1998
- 6.Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург: Искусство, 2001
- 7.Кудрявцева В. Приглашаем танцевать.- М.: Советский композитор, 1989
- 8.Литовченко А.М. Танцевальный фольклор Кубани.- Краснодар, 1986
- 9.Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- М: Музыка, 1995
- 10.Ткаченко Т.Т. Народный танец.- М.: Искусство, 2002