

Приложение 17
Основной общеобразовательной программы –
образовательной программы
начального общего образования
МБОУ СОШ № 144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Начальное общее образование
1-4 класс
(Спортивно-оздоровительное направление)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты
– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Метапредметные результаты
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты
1. Развитие музыкальности – воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал; – обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения . – развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты; – развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д. – развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), – марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях,

- в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

2. Развитие двигательных качеств и умений

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:
- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топаящим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;
- прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);
- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Изучаются следующие разделы:

1. Осанка и ось корпуса.
2. Пояснично-крестцовый пояс.
3. Плечевой и грудной пояса.
4. Руки.
5. Стопы.
6. Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

2. Танцевальные элементы.

- поклоны девочек и мальчиков;
- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- подскоки вперёд и назад;
- подскоки в комбинации с галопом;
- галоп;
- притоп;
- лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

3. Прыжки.

- прыжки по VI позиции;
- прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
- прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);
- лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колени вытянуты), на месте и с продвижением вперёд.

4. Упражнения на ориентацию в пространстве.

- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- «воротца».

Тематическое планирование 1 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
I		УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ КОРПУСА, РУК, НОГ И ГОЛОВЫ (по методике Э.Н.Певхенен)	7ч
1-2		Осанка и ось корпуса.	2
3		Пояснично-крестцовый отдел	1
4		Плечевой и грудной пояса.	1
5		Постановка рук в подготовительном положении, II и III позиции.	1
6		Упражнения для укрепления мышц стопы.	1
7		Releve(подъём на полупальцы) по VI позиции.	1
II		ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	9 ч
8		Поклоны девочек и мальчиков.	1
9-10		Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках.	2
11-12		Подскоки вперёд и назад. Подскоки в комбинации с галопом.	2
13-14		Галоп. Лёгкий бег вперёд и назад. Лёгкий бег в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).	2
15-17		Притоп	2
III		ПРЫЖКИ	4ч
17		Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колени вытянуто): - на месте - с продвижением вперёд	1
18		Прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут)	1
19		Прыжки по VI позиции.	1
20		Прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны.	1
IV		УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ	13 ч
21		Различия правой и левой руки, ноги, плеча.	1
22-23		Повороты вправо, влево.	2
24-25		Построения по линиям.	2
26-27		Построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.	2
28		Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	1
29-30		Круг, сужение и расширение круга.	2
31-32		Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.	2

33		«Воротца»	1
		Итого:	33 ч.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2 класс

I. Элементы классического, народного и бального танцев

1. Шаги:

- Танцевальный шаг назад (в медленном темпе)
- Шаг на полупальцах назад;
- Шаг с высоким подъёмом колена вперёд на полупальцах; -
- Спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- Бег, сгибая ноги сзади;
- Бег, вынося прямые ноги вперёд.

2. Полуприседания по I, II, III позициям.

3. Выдвижение ноги:

- в сторону из III позиции;
- вперёд из III позиции;
- вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.

4. Поднимание на полупальцы по III позиции

5. Прыжки на двух ногах по I позиции

6. Положение en face, положение epaulement

7. Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца

8. Русский переменный ход вперёд и назад в сочетании с руками

9. Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «ёлочка»

11. Присядка «мячик»(для мальчиков)

12. Вальсовая дорожка, двигаясь вперёд и назад

II. Элементы партерной гимнастики

1. Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола

2. Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях

3. Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях

4. Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине

5. Упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе.

III. Прыжки.

1. прыжки по VI позиции;

2. прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);

3. прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);

4. лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

Тематическое планирование

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	Элементы классического, народного и бального танцев	<u>24ч.</u>
	Шаги:	
1-2	- Танцевальный шаг назад (в медленном темпе) ; Шаг на полупальцах назад;	2

3-4	- Шаг с высоким подъёмом колена вперёд на полупальцах; Спортивная ходьба, делая маховые движения руками;	2
5-6	- Бег, сгибая ноги сзади; Бег, вынося прямые ноги вперёд.	2
7-8	- Полуприседания по I, II, III позициям.	2
9-10	Выдвижение ноги: - в сторону из III позиции; - вперёд из III позиции; - вперёд и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.	2
11-12	- Поднимание на полупальцы по III позиции Положение en face, положение epaulement	2
13-14	Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца	2
15-16	Русский переменный ход вперёд и назад в сочетании с руками	2
17-18	Боковой русский ход «припадание»,	2
19-20	«Гармошка», «ёлочка»	2
21-22	Присядка «мячик»(для мальчиков)	2
23-24	Вальсовая дорожка, двигаясь вперёд и назад	2
II	Элементы партерной гимнастики	<u>5ч.</u>
25	Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола	1
26	Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях	1
27	Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях	1
28	Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине	1
29	Упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе.	1
III	Прыжки	<u>5ч.</u>
30	Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колени вытянуто): - на месте - с продвижением вперёд	1
31	Прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут)	1
32	Прыжки с отрыванием вытянутых ног в стороны.	1
33-34	Прыжки на двух ногах по I позиции	2
	Итого:	34ч.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

3 класс

Ритмика и музыкальная грамота (6 ч)

1. Техника безопасности при занятии хореографией. Прыжки
2. Вращения, повороты

- 3.Комбинированные танцевальные элементы.
- 4.Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.
- 5.Понятие «дистанция», изменение направления движения.
- 6.Отработка построений “линии”, “шахматы”, ”диагонали”, ”круг”.

Азбука классического танца (15 ч)

- 7.Полуприседания и полные приседания
- 8.Скольжение стопой по полу
- 9.Маленькиеброски
- 10.Движение с подтягиванием ног в 5 позиции
- 11.Движение с подтягиванием ног в 5 позиции
- 12.Поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута
- 13.Круговые движения в воздухе
- 14.Круговые движения в воздухе
- 15.Мах ногой к себе, от себя
- 16.Мах ногой к себе, от себя
- 17.Прыжок со сменой позиции ног в воздухе
- 18.Прыжок со сменой позиции ног в воздухе
- 19.Прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног
- 20.Прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног
- 21.Полуповорот на полупальцах

Народный танец (13 ч)

- 22.«Веребочка с переборами»
- 23.«Веребочка» в сочетании с пристукиванием.
- 24.«Моталочка»
- 25.«Моталочка»
26. Вращение по диагонали на подскоках.
- 27.Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
- 28.Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
- 29.Дробь в «три листика»
- 30.Дробь в «три листика»
31. Дробь «хромого»
- 32.Дробь «хромого»
- 33.Дробные ходы.
- 34.Повторение изученного материала

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Ритмика и музыкальная грамота Прыжки	1
2	Вращения, повороты	1
3	Комбинированные танцевальные элементы.	1
4	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	1
5	Понятие «дистанция», изменение направления движения.	1
6	Отработка построений «линии», «шахматы», «диагонали», «круг».	1
7	Азбука классического танца. Полуприседания и полные приседания	1
8	Скольжение стопой по полу	1

9	Маленькие броски	1
10	Battements soutenus	1
11	Battements soutenus	1
12	Поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута	1
13	Круговые движения в воздухе	1
14	Круговые движения в воздухе	1
15	Мах ногой к себе, от себя	1
16	Мах ногой к себе, от себя	1
17	Прыжок со сменой позиции ног в воздухе	1
18	Прыжок со сменой позиции ног в воздухе	1
19	Прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног	1
20	Прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног	1
21	Полуповорот на полупальцах	1
22	Народный танец «Веребочка с переборами»	1
23	«Веребочка» в сочетании с пристукиванием.	1
24	«Моталочка»	1
25	«Моталочка»	1
26	Вращение по диагонали на подскоках.	1
27	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
28	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
	Дробь в «три листика»	1
29	Дробь в «три листика»	1
30	Дробь «хромого»	1
31	Дробь «хромого»	1
32	Дробные ходы.	1
33	Бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции	1
34	Повторение изученного материала	1
	Итого:	34ч.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4 класс

I. Ритмика и музыкальная грамота

1. Определение музыкального размера.
2. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.
3. Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.
4. Перестроения для танцев. Рисунок танца.

II. Азбука классического танца

5. Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.
6. Движение руки в координации с движением ноги в demi-plie (полуприседе)
7. Движение руки в координации с движением ноги в battement tendus.
8. Маленькие броски (battement tendus jetes) с быстрым многократным касанием носком пола (picce).
9. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге

10. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук.

11. Маленькие броски (battementstendusjetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.

12. Круговое скольжение по полу (ronddejambeaparterre) с носком с остановкой в сторону или назад.

13. Вращения и повороты

14. Вращения и повороты

15. Прыжковые упражнения

16. Прыжковые упражнения

III. Народный танец

17. «Подбивка»

18. «Подбивка»

19. «Голубец»

20. «Голубец»

21. Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

22. Положения рук в парах: под крендель, накрест

23. Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть

24. Движение в украинском танце «Бегунец»

25. Движение в украинском танце «Тынок»

26. Тройной притоп

27. Движение «Выхилильник»

28. Боковой ход в украинском танце

29. Движение «Сиртаки»

30. Вращения на месте

31. Вращения по диагонали, по кругу

32. Танцевальные комбинации

33. Танцевальные комбинации с дробями

34. Танцевальные комбинации с дробями

Тематический планирование

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ритмика и музыкальная грамота Определение музыкального размера.	1
2	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
3	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	1
4	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	1
5	Азбука классического танца Пять открытых позиций ног	1
6	Движение руки в координации с движением ноги в полуприседе	1
7	Движение руки в координации с движением ноги.	1
8	Маленькие прыжки с быстрым многократным касанием носком пола.	1
9	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге	1
10	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на	1

	каблук.	
11	Маленькие броски вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.	1
12	Круговое скольжение по полу с носком с остановкой в сторону или назад.	1
13	Вращения и повороты	1
14	Вращения и повороты	1
15	Прыжковые упражнения	1
16	Прыжковые упражнения	1
17	Народный танец “Подбивка”	1
18	“Подбивка”	1
19	“Голубец”	1
20	“Голубец”	1
21	Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	1
22	Положения рук в парах: под крендель, накрест	1
23	Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть	1
24	Движение в украинском танце «Бегунец»	1
25	Движение в украинском танце «Тынок»	1
26	Тройной притоп	1
27	Движение в танце	1
28	Боковой ход в танце	1
29	Движение «Сиртаки»	1
30	Вращения на месте	1
31	Вращения по диагонали, по кругу	1
32	Танцевальные комбинации	1
33	Танцевальные комбинации с дробями	1
34	Танцевальные комбинации с дробями	1
	Итого:	34ч.