

*Приложение 5.1.*

*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, то-пающим 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. Relevé (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

#### **2. Танцевальные элементы.**

- поклоны девочек и мальчиков;
- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- подскoki вперёд и назад;
- подскoki 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 (колено вытянуто), 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		<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ КОРПУСА, РУК, НОГ И ГОЛОВЫ (по методике Э.Н.Певхенен)</b>	<b>7 ч</b>
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 позициях.	1
6		Упражнения для укрепления мышц стопы.	1
7		Releve( подъём на полупальцы) по VI позиции.	1
II		<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b>	<b>9 ч</b>
8		Поклоны девочек и мальчиков.	1
9-10		Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках.	2
11-12		Подскoki вперёд и назад. Подскoki 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		<b>ПРЫЖКИ</b>	<b>4 ч</b>
17		Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колено 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		<b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>	<b>13 ч</b>
21		Различие 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
		<b>Итого:</b>	<b>33 ч.</b>

## 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 вперед.

2. Полуприседания по I, II, III позициям.

3. Выдвижение ноги:

- в сторону из III позиции;
- вперед из III позиции;
- вперед 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 eaulement

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

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

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

11. Присядка «мячик»(для мальчиков)

12. Вальсовая дорожка, двигаясь вперед 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 вперед 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 вперед, носок вытянут);

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

## Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	<b>Элементы классического, народного и бального танцев</b>	<b>24ч.</b>
	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	<b>Элементы партерной гимнастики</b>	<b><u>5ч.</u></b>
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	<b>Прыжки</b>	<b><u>5ч.</u></b>
30	Лёгкие прыжки по I позиции с открыванием одной ноги вперёд (колено 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
	<b>Итого:</b>	<b><u>34ч.</u></b>

## 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. Маленькие броски
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. Max ногой к себе, от себя
16. Max 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 позиций в 5 со сменой ног
20. Прыжок из 5 позиций в 5 со сменой ног
21. Полуповорот на полупальцах

### **Народный танец (13 ч)**

22. «Веревочка с переборами»
23. «Веревочка» 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	Маленькиеброски	1
10	Battementsoutenu	1
11	Battementsoutenu	1
12	Поза,при которойподнятая вверх нога полусогнута	1
13	Круговые движения в воздухе	1
14	Круговые движения в воздухе	1
15	Max ногой к себе, от себя	1
16	Max 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 «Веревочка с переборами»	1
23	«Веревочка» 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
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>

## 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 battementstendus.
- 8.Маленькие броски (battementstendusjetes) с быстрым многократным касание 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 (ronddejambe par terre) 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 «Выхильянник»
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	<b>Ритмика и музыкальная грамота</b> 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	<b>Азбука классического танца</b> 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	<b>Народный танец</b> “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
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>