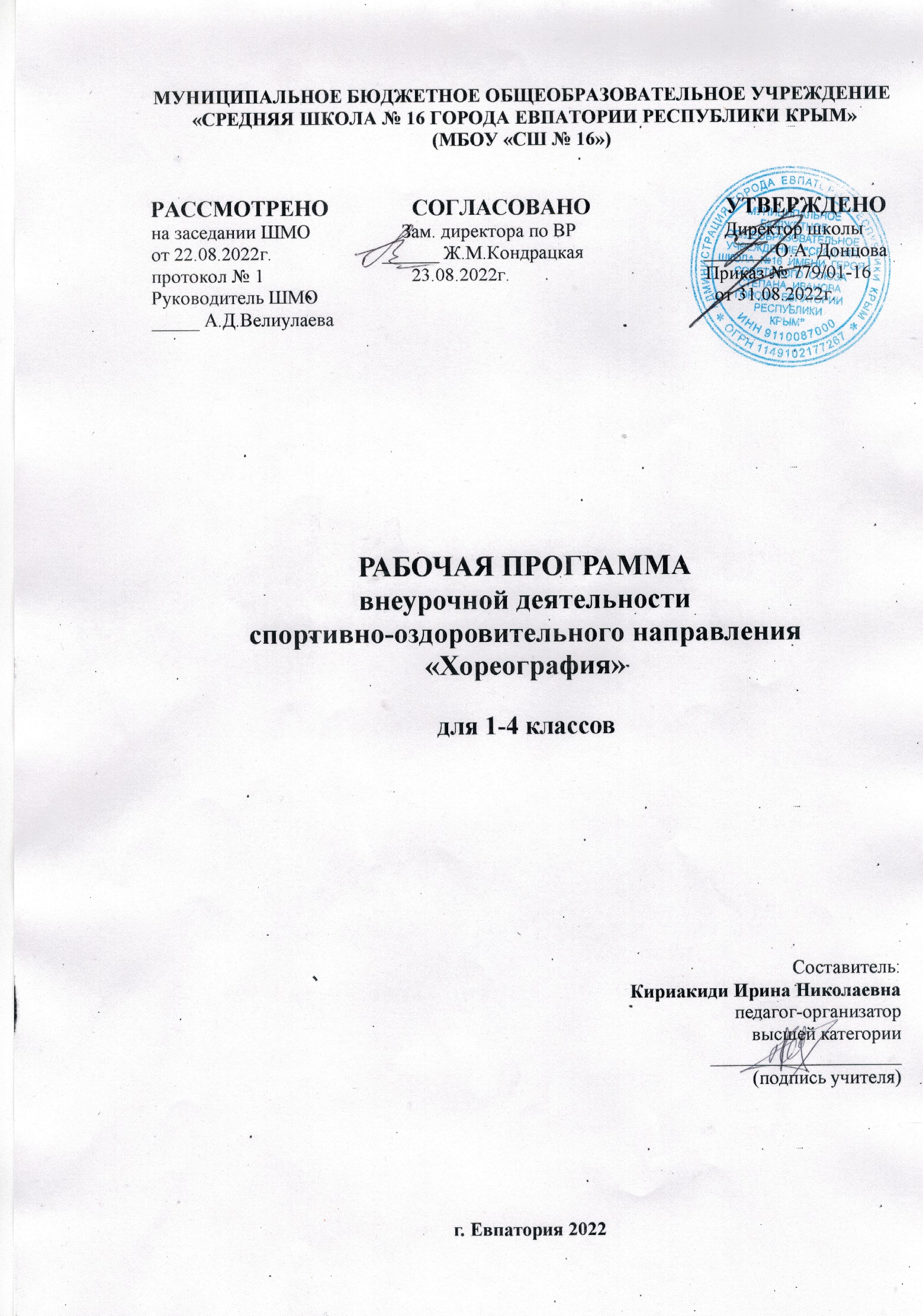
**

*Образовательный стандарт:* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576).

*Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности* составлена на основе авторской программы Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. «Композиция и постановка танца», утвержденной МОП РФ в соответствии с требованиями ФГОС и авторской программы Л. Н. Михеевой 1-4 классы Москва «Просвещение» 2009 г.

**Цель программы**

- обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма.

- развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- познакомить с общими теоретическими понятиями танцевальной деятельности;

- формировать целостное представление об искусстве танца;

-обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;

- обучить основным элементам танца.

**Воспитательные:**

- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;

- воспитывать интерес к искусству танца;

- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;

- привить основы коллективной деятельности;

- привить основы здорового образа жизни;

- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

**Развивающие:**

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

-формировать практические умения и навыки в области хореографии.

- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

**Отличительные особенности данной программы:**

В младшем школьном возрасте деятельностью, создающей благоприятные условия для психологического и личностного развития ребенка, является игра.

Программа ориентирована на использование развивающих игр, как инструмента для формирования танцевальных навыков.

В образовательный процесс программа предусматривает включение зрителей, которые могут оценить и проанализировать танцевальную деятельность обучающихся.

Анализ и оценка помогают в адаптации и совершенствовании танцевальных навыков обучающихся.

Программа реализуется за счёт часов вариативной части в течение одного года.

Образовательные технологии и методы достижения поставленных задач, формы организации учебного процесса:

**Формы организации обучения:**

* индивидуальная;
* парная;
* групповая;
* интерактивная.

**Методы обучения:**

* по источнику знаний: словесные, наглядные, практические;
* по уровню познавательной активности: проблемный, частично-поисковый, объяснительно- наглядный.

**Технологии обучения:**

* информационно-коммуникационные технологии;
* здоровье-сберегающие технологии;
* коллективный способ обучения
* работа в малых группах,
* работа в парах,
* технология учебно-поисковой деятельности учащихся.

**Результатом реализации программы являются:**

- Выступление на родительских собраниях.

- Выступления на внутри школьных мероприятиях.

- Выступление на концертах и массовых мероприятиях.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Хореография»**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, бальный, современный).
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

**Содержание разделов**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. **Каждое занятие имеет комбинированное построение** (включает элементы разных разделов).

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
5. Творческая деятельность.
6. Постановочная и репетиционная работа.

*Теоретическая часть*каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

*Практическая*часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1ч)***

**Теория.**Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (15ч)***

**Теория.**Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды

**Практика.**Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику.  Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

1. **Партерная гимнастика (10 ч.) –** упражнения лёжа и сидя на полу

Теория. Знакомство с названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, «птичка», пресс. Название и особенности движений Объяснение необходимости терпения. Психологический настрой на неприятные ощущения при растягивании мышц.

Практика.  
а) Упражнения для стоп

- сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

- круговые движения стопами

б) Упражнения на выворотность

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

-лягушка: сидя, лежа на спине, лежа на животе;

- сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

в) Упражнения на гибкость вперед

"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

"Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

Из положения упор присев встать в положение упор согнувшись

г) Развитие гибкости назад

- Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».

- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

д) Силовые упражнения для мышц живота

- Лежа на спине, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

е) Силовые упражнения для мышц спины

- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

- "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

ж) Упражнения на развитие шага

Лежа на спине, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.

Лежа на спине, grand battement jete по 1 позиции вперед.

Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º , медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

1. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом
2. ***Классический танец и этюды. (16ч)***

Теория. Постановка корпуса, ног, рук.

Практика.

а) Шаги и бег (в продвижении вперёд)

- маршевый шаг;

- танцевальный шаг с носка;

- шаг на полупальцах;

- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад ногой;

- на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед;

- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;

- лёгкий бег на полупальцах;

- бег с поднятым коленом «лошадки».

б) Позиции ног

I, II, III, VI (первая прямая) позиции.

в) Позиции рук

- подготовительное положение рук; 1,2,3 позиции;

- переводы рук из позиции в позицию (port de bras).

г) Элементы танцевальной азбуки

- понятие опорной и рабочей ноги;

- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;

- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции;

- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;

- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;

- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;

- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi- plies) в сторону и вперёд;

- движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх- вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);

- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперёд и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;

- ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retere) по VI позиции;

- движение рук пор де бра из подготовительного положения в позиции 1, 3, 1 и снова в подготовительную;

- галоп;

- шаг польки;

- подскоки на месте и в продвижении, во вращении (2 полугодие);

д) Прыжки

- Temps sauté по I и VI позиции, с продвижением вперед, повороте на ¼, на месте перескоки с ноги на ногу.

- "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами, прыжки с поджатыми ногами, хлопки в ладоши соло и в паре.

1. ***Творческая деятельность (10ч)***

**Практика.**Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (16ч)***

**Практика.**Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**Планируемые результаты обучения**

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.

**1 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности. **Метапредметные результаты регулятивные**

⎫- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

⎫ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

⎫ накопление представлений о ритме, синхронном движениии.

⎫ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

**познавательные**

⎫ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

⎫ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

⎫ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

⎫ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. **коммуникативные**

⎫ умение координировать свои усилия с усилиями других;

⎫ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные результаты**

⎫ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

⎫ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

⎫ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

⎫ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

⎫ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

⎫ выполнять игровые и плясовые движения;

**2 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

⎫ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

⎫ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

⎫ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

⎫ самовыражение ребенка в движении, танце. Познавательные

⎫ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

⎫ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; коммуникативные ⎫ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); ⎫ формулировать собственное мнение и позицию;

⎫ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

⎫ умение координировать свои усилия с усилиями других. Предметные результаты ⎫ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

⎫ организованно строиться (быстро, точно);

⎫ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

⎫ правильно

**3 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

⎫ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

⎫ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

⎫ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; **познавательные результаты**

⎫ повторять любой ритм, заданный учителем;

⎫ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). **коммуникативные**

⎫ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; ⎫ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

⎫ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

⎫ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

**Предметные результаты**

⎫ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

⎫ рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

⎫ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; ⎫ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

⎫ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

⎫ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

**4 класс**

**Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

⎫ преобразовывать практическую задачу в познавательную;

⎫ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

⎫ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

**познавательные**

⎫ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

**коммуникативные**

⎫ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

⎫ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

⎫ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Предметные результаты**

⎫ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

⎫ различать основные характерные движения некоторых народных танцев

**Тематический план**

**1-4 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Вводное занятие. Правила техники безопасности** | 1 | -- |
| **2.** | **Ритмика, элементы музыкальной грамоты**   * элементы музыкальной грамоты; * музыкально-ритмические упражнения; * построения и перестроения; * слушание музыки; | - | 7 |
| **3.** | **Партерная гимнастика**   * знакомство с техническими движениями; * движения на гибкость и растяжку | 1 | 4 |
| **4.** | **Классический танец и этюд**   * детские бальные и народные танцы; * образные танцы (игровые); * постановка танцевальной композиции | 1 | 7 |
| **5.** | **Творческая деятельность**   * игровые этюды; * музыкально-танцевальные игры | - | 5 |
| **6.** | **Постановочная и репетиционная работа** | -- | 8 |
|  |  | 3 | 31 |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** |  | **Дата** | | | **Тема урока** | **Виды практической деятельности** |
| **П** | Ф | **П** | | **Ф** |  |  |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** | | | | | | |
| 1. |  | 02.09 | |  | Наше здоровье и техника безопасности |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (7 ч)*** | | | | | | |
| 2. |  |  | |  | Понятие о звуке. | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 3. |  |  | |  | Характер музыки. | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 4. |  |  | |  | Динамические оттенки. | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 5. |  |  | |  | Знакомство с длительностью звуков | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 6. |  |  | |  | Музыкальный темп | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 7. |  |  | |  | Понятие «сильная доля» | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| 8. |  |  | |  | Понятие «музыкальная фраза» | Выполнение заданий и упражнений, соответствующих теме. |
| ***Партерная гимнастика (5 ч)*** | | | | | | |
| 9. |  |  | |  | Развитие подвижности стопы. | Выполнение упражнений в партере, соответствующих теме. |
| 10. |  |  | |  | Развитие выворотности стопы. | Выполнение упражнений в партере, соответствующих теме. |
| 11. |  |  | |  | Развитие гибкости вперед. | Выполнение упражнений в партере, соответствующих теме. |
| 12. |  | |  |  | Укрепление нижнего отдела пресса. | Выполнение упражнений в партере, соответствующих теме. |
| 13. |  | |  |  | Укрепление среднего отдела пресса. | Выполнение упражнений в партере, соответствующих теме. |
| ***Классический танец и этюд.(8 ч)*** | | | | | | |
| 14. |  |  | |  | Танцевальные упражнения и элементы хореографии |  |
| 15. |  |  | |  | Музыкально-ритмические упражнения |  |
| 16. |  |  | |  | Элементы классического танца. Постановка корпуса. Позиции ног и рук |  |
| 17. |  |  | |  | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад. |  |
| 18. |  |  | |  | Полуприседание (demi - plies) | Полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям. |
| 19. |  |  | |  | Этюд «Вальс часов» | Разучивание этюда |
| 20. |  |  | |  | Открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед. | Открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции |
| 21. |  |  | |  | Поднимание (releve) на полупальцы. | Поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям |
| ***Творческая деятельность (5 ч)*** | | | | | | |
| 22. |  |  | |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 23. |  |  | |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 24. |  |  | |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 25. |  |  | |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 26. |  |  | |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (8 ч)*** | | | | | | |
| 27. |  |  | |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 28. |  |  | |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 29. |  |  | |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 30. |  |  | |  | Отработка танцевальных движений |  |
| 31. |  |  | |  | Отработка танцевальных движений |  |
| 32. |  |  | |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 33. |  |  | |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 34. |  |  | |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |

**Всего: 34 ч**