


Негосударственное Частное Образовательное Учреждение
Общеобразовательная школа «Чудо-Радуга»



Утверждаю
Директор НОЧУ
Общеобразовательная школа «Чудо-Радуга»
 /Вишнева Н.В.
Приказ № 33 от 27.06. 2022 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

хореография

Выполнила
Савинова Э.М.

г. Екатеринбург 2022-2023 учебный год



Пояснительная записка

Программа «Хореография» 1-4 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Содержанием работы на уроках хореографии является **музыкально-ритмическая деятельность детей**. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Программа по ритмике **состоит из четырёх разделов:**

1. упражнения на ориентировку в пространстве;
2. ритмико-гимнастические упражнения;
3. игры под музыку;
4. танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

Программа рассчитана на 4 года обучения - 2 часа в неделю (270 ч.). В 1 классе - 66 часов, во 2 классе - 68 часов, в 3 классе - 68 часов, в 4 классе - 68 часов.

Содержание программы

1 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Обицеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).



3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения

музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька.

Русская хороводная пляска.

3-4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выр



Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Основные требования к умениям учащихся

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; и в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; и накопление представлений о ритме, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

- Познавательные.

Решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь подготовиться к занятиям, Передан через Диадок 16.08.2022 11:45 GMT+03:00



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; и 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;

соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; и выполнять игровые и плясовые движения;

выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; и 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.

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.**

Учащиеся должны уметь:

и понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; и организованно строиться (быстро, точно); и сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; и соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; и правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- **Коммуникативные.**

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); и формулировать собственное мнение и позицию;

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



и умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 – 4 классы

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; и умение действовать по плану и планировать свою деятельность;

воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

- Познавательные.

Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; и 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.; и передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

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; и участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.



Календарно-тематическое планирование
1 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	2
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2
5	Общеразвивающие упражнения.	4
6	Ритмико-гимнастические упражнения.	4
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2
8	Разминка.	2
9	Движения по линии танца.	4
10	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
11	Комбинация «Слоник».	1
12	Индивидуальные задания.	2
13	Ритмико-гимнастические упражнения.	6
14	Разминка.	1
15	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	4
16	Упражнения для улучшения гибкости.	6
17	Комбинация «Ладшки».	2
18	Тренировочный танец «Стирка».	2
19	Ритмико-гимнастические упражнения.	6
20	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
21	Общеразвивающие упражнения.	6
22	Репетиция танца.	1
23	Ур Урок-смотр знаний.	1
	Итого:	66



**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	10
4	Танец «Полька».	5
5	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	4
6	Разминка.	1
7	Движения по линии танца.	10
8	Танец «Вару - Вару».	5
9	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	10
10	Разминка.	1
11	Общеразвивающие упражнения.	6
12	Танец «Диско».	5
13	Разминка.	1
14	Движения по линии танца.	5
15	Индивидуальное творчество «Я - герой любимой сказки».	2
16	Урок-смотр знаний.	1
	Итого:	68

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	6
4	Ритмико-гимнастические упражнения	6
5	Танец «Вару-Вару»	5
6	Разминка.	1
7	Упражнения на развитие координации движений.	6
8	Танец «Сударушка»	5
9	Разминка	1
10	Общеразвивающие упражнения.	10
11	Упражнения на координацию движений.	10
12	Танец «Самба».	5
13	Я - герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	2
14	Разминка.	1
15	Общеразвивающие упражнения.	5
16	Индивидуальное творчество.	2
17	Ур Урок-смотр знаний	1
	Итого:	68



Календарно-тематическое планирование

4 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	10
4	Танец «Джайв».	5
5	Разминка.	2
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	10
7	Танец «Джайв»	4
8	Общеразвивающие упражнения.	5
9	Разминка.	2
10	Упражнения на развитие координации.	10
11	Танец «Фигурный вальс»	5
12	Разминка.	1
13	Упражнения на улучшение гибкости.	6
14	Танец «Фигурный вальс».	4
15	Урок-смотр знаний.	1
	Итого:	68





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 НОЧУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ЧУДО-РАДУГА" ВИШНЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА, ДИРЕКТОР	01B1E46100EDAED78045C23A5E88F3000B с 10.08.2022 08:46 по 10.11.2023 08:46 GMT+03:00	16.08.2022 11:45 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа