

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МО СО

Самарская область

ГБОУ СОШ с.Ольгино

РАССМОТРЕНО

на педсовете ГБОУ
СОШ с.Ольгино

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с. Ольгино

Г.Н. Андреева
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Е.А. Хохрина
«29» августа 2025 г.

С.В. Шмаков
Приказ № 143 о/д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Хореографическая студия «Ритмы»

1-4 класс

с. Ольгино 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хореография» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Хореография, как курс внеурочной деятельности, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства обучающихся 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.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовнонравственной, гармонично развитой личности.

Основные **задачи** данного курса:

- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников;

- знакомство обучающихся с основами классического, народного и бального танца;
- укрепление костно-мышечного аппарата учащихся;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- предоставление возможности детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народного и бального танца. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов, 2 раз в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

На каждом этапе обучения материал дается с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1. Ритмика и основы хореографии.
2. Азбука классического танца.
3. Народный танец.
4. Бальный танец.

В первом разделе (Ритмика и основы хореографии) включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе (Азбука классического танца) вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третьем разделе (Народный танец) включены элементы и танцы народного характера, от спокойных до темпераментных, с ведущей ролью рук и корпуса, до тех где ноги исполняют виртуозные партии.

В четвертом разделе (Бальные танцы) включены историко-бытовые танцы и европейской программы, позволяющие выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ,

согласовывая свои движения с музыкой, ускоряя и замедляя движения, отмечать в движении музыкальные акценты.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладения навыками сотрудничества с учителем;
- ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;
- формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Познавательные Обучающийся

научится:

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)
Обучающийся получит возможность научиться:

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Восприятие искусства и виды художественной деятельности

Выпускник научится:

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, бальные танцы);
- Определять музыкальные размеры;
- Ориентироваться в танцевальном зале;
- Позициям ног и рук;
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- Выполнять поклон в различных стилях;
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

Выпускник получит возможность научиться:

- Элементы в синкопированном ритме;
- Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;
- Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{2}$ круга;
- Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;

□ Делать перестроения в паре.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями: ритмика и основы хореографии, азбука классического танца, народный танец и балльный танец.

Ритмика и основы хореографии включает в себя ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкальнослуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

Азбука классического танца – это понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Азбука природы музыкального движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.

Народный танец. Существующие ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. О особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета. Освоение поз и движений народных танцев.

Балльные танцы. Программа включает правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления. Исторические балльные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Хореография для обучающихся 1-2 классов, 68 часов

№	Раздел	Кол-во часов	факт
	<i>Ритмика и основы хореографии</i>	<i>24</i>	
1.	Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт	2	
2.	Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Друзья», исполнение под музыку изученных элементов.	2	
3.	Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Друзья». Изучение элементов под музыку	2	
4.	Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку	2	
5.	Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Друзья» под счёт.	2	
6.	Перестроение. Знакомство с танцем «Полька»	2	
7.	Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт	2	
8.	Подготовка к празднику. Сценические движения	2	
9.	Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку	2	
10.	Разучивание сценических движений	3	
11.	Закрепление изученного материала под музыку.	2	
12.	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	1	
	<i>Азбука классического танца</i>	<i>14</i>	

13.	Позиции ног - I, II, III, IV. Упражнения на выворотность ног.	2	
14.	Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти.	2	
15.	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость.	1	
16.	Двигательные основы. Прыжки.	1	
17.	Построение в шахматный порядок.	2	
18.	Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.	2	
19.	Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку. Перестроения.	2	
20.	Постановка танца «Менуэт». Повторение и прогон под музыку. <i>Народный танец</i>	2 14	
21.	Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа	2	
22.	Музыкально-ритмическое развитие. Строевой шаг	2	
23.	Полу приседы, присядка. Партерная гимнастика с элементами на полу.	2	
24.	Перестроения. Изучение рисунка танца «Лялечка».	2	
25.	Перестроение. Припадание на месте, с продвижением в сторону.	2	
26.	Постановка номера танца «Лялечка». Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.	2	
27.	Постановка номера «Лялечка». Повторение, прогон под музыку. <i>Бальный танец</i>	2 14	
28.	Музыкально-ритмическое развитие. Знакомство с музыкальным размером 3/4.	2	
29.	Упражнения на координацию движения.	2	
30.	Двигательные навыки. Упражнения на осанку.	2	
31.	Балансе, припадание, трехшаговый поворот.	2	
32.	Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну.	2	
33.	Постановка танца «Фигурный вальс».	2	
34.	Постановка танца «Фигурный вальс».	2	

35.	Всего	68 часа	
-----	-------	---------	--

Хореография для обучающихся 3-4 классов, 68 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	факт
	<i>Ритмика и основы хореографии</i>	26	
1.	Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, бег с захлестом, подскоки, галоп. Ритмический танец «Друзья».	1	
2.	Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Друзья» изучение под музыку изученных элементов.	1	
3.	Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения.	2	
4.	Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц.	2	
5.	Перестроение. Построение.	2	
6.	Перестроение. Знакомство с танцем «Диско».	1	
7.	Постановка танца «Диско». Изучение элементов под счёт, под музыку.	10	
8.	Подготовка к празднику. Сценические движения	1	
9.	Разучивание сценических движений	2	
10.	Закрепление изученного материала под музыку.	2	
11.	Прогон под музыку всех танцев.	2	
12.	Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».	2	
	<i>Азбука классического танца</i>	14	
2.	Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания).		
3.	Battements tendus (скольжение стопой по полу).		

4.	Battements tendus jets (маленькие броски).		
5.	Grand battements jets (большие броски).		
6.	Постановка танца «Полонез». Изучение основных элементов, движений.		
7.	Постановка танца «Полонез». Перестроения.		
8.	Перестроение из одной колонны в две, из круга в колонну.		
	Народный танец	14	
4.	Музыкально-двигательное развитие. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши.	2	
5.	Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения руками в различном темпе.	2	
6.	Шаг, полу присед, приставной шаг	2	
7.	Бег с откидыванием согнутых ног назад. «Ковырялочка» с притопом. Галоп	2	
8.	Перестроение. Изучение рисунка танца «Полька». Изучение элементов в парах.	2	
9.	Перестроение. Изучение элементов по диагонали, прыжки, лок степы, подскоки.	2	
10.	Постановка танца «Полька»	2	
	Бальный танец	14	
11.	Знакомство с ритмом танца «Медленный вальс	2	
12.	Двигательная основа - бег на полу пальцах, трехшаговый поворот, спуски подъемы. Упражнения на координацию движения	2	
13.	Упражнения на осанку. Партерная гимнастика. Медленный вальс - маленький квадрат	2	
14.	Прыжковая разминка. Изучение элементов танца «Медленный вальс» под счёт.	2	
15.	Постановка танца «Медленный вальс».	2	
16.	Постановка танца «Медленный вальс». Закрепление изученного материала под музыку.	2	

17.	Перестроение. Понятие «Линия танца»	2	
	Всего	68 часа	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство.: 2018.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение.: 2016.
4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.: 2018.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
6. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство.: 2017.
7. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.
8. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебнометодическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
9. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М.: 2018.
10. «Танцкей С.» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2017.
11. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2016 год.