
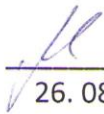
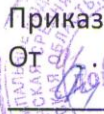



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тагинская средняя общеобразовательная школа

<p>Рассмотрено на РМО педагогов внеурочной деятельности Протокол №1 от «27» августа 2015 Рук. РМО Сергеева Е. В. </p>	<p>Согласовано зам. директора по УВР  Морозов П.В./ 26. 08. 2015г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ Тагинская СОШ Приказ № 70 От  2015 /Редькина Т.Б./ Принято решением педсовета Протокол №1 от «6» 08 2015</p> 
--	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Танцы»
для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательной школы

Направление развития личности: общекультурное

Срок реализации: 4 года

Возраст школьников 6-10 лет

Учитель: Л. Н. Кашина,
Педагогический стаж – 26 лет,
Квалификационная категория - 1

Рабочая программа танцевальных занятий в начальной школе составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В основу положена примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование./ (В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.), под ред. В.А.Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011

Планируемые результаты

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и 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 движении.

• познавательные

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ✓ 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;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ 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.

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

✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

• **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

• **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.

3-4 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.
- ✓ 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;
- ✓ рассчитывать 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;
- ✓ 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, города и др.

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.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания, 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 формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). 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.

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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, 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.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. 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. Выставление пра-

вой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на формирование 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнения на самостоятельное определение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных танцах знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска.

3 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 и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.

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 приседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на формирование осанки.

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. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. 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. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения эстрадных танцев.

4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Основные шаги и элементы танца.

Тематическое планирование танцевальных занятий

1 класс

№	Тема занятий	Практическое занятие	Часы
1	Вводное занятие. Истоки ритмической гимнастики.		1
2	Режим занятий. Аэробика и полезные советы.	Разучивание упражнений, развивающих мышцы рук, ног, туловища	1
3	Как разучивать упражнение.		

4	Гигиена занятий. Питание, одежда, место занятий.		1
5	Как правильно подобрать музыку.	Прослушивание музыки	1
6	Физическая нагрузка. Признаки утомляемости.		1
7	Структура занятий аэробикой.	Разучивание упражнений.	1
8	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.		
		Разучивание упражнений разминки.	2
		Разучивание упражнений разминки под музыку.	2
		Разучивание упражнений для мышц шеи.	2
		Разучивание упражнений для плечевого пояса.	2
		Разучивание упражнений для тазобедренного сустава.	2
		Упражнения для мышц ног	2
		Разучивание упражнений в партере.	2
		Разучивание упражнений лёжа на полу.	2
		Разучивание упражнений сидя на полу.	2
		Разучивание упражнений стоя на четвереньках.	2
		Разучивание комплекса упражнений.	1
9	Умение расслабляться		1
10	Как самостоятельно заниматься гимнастикой.	Советы, рекомендации	2
11	Режим занятий.		1
12	Дневник самоконтроля.		1
13	Подготовка танцевального комплекса к творческому отчёту.		1
	ИТОГО		33

Тематическое планирование танцевальных занятий 2 класс

№	Тема занятий	Практическое занятие	Часы
1	Вводное занятие. Обсуждение репертуара. Техника безопасности на занятиях танцами (инструктаж).		1
2	Почему народ танцует. Особенности танцев.	Разучивание танцевальных упражнений. Разучивание танца «Выйду на улицу»	8
3	Народные танцы: общее и различное.	Разучивание движений рус. нар. танца Разучивание рисунка танца. Отработка движений танца. Характер танца, музыка, костюмы. Отработка движений.	
4	Выразительные средства танца.	Разучивание движений (птицы, звери, имитация движений) Разучивание движений, отработка	3
5	Хоровод. Виды хоровода.	Разучивание хоровода. Переменный шаг. Разучивание движения «Шен» Разучивание движения «Ромашка» Разучивание движения «Ручеек»	6
6	Сюжетные танцы	Разучивание танца с зонтиками. Разучивание движений под счет. Разучивание движений с зонтиками под музыку.	6

7	Современный танец, его особенности.	Разучивание танца с лентами. Разучивание движений с лентами. Отработка движений под счет. Отработка движений под музыку. Отработка движений, синхронности исполнения.	6
8	Подготовка к творческому отчету.	Выбор танца к отчету. Отработка движений. Репетиционное занятие.	4
ИТОГО			34

Тематическое планирование танцевальных занятий 3 класс

№	Тема занятий	Практическое занятие	Часы
1.	Организационное занятие, техника безопасности на занятиях танцами		1
2.	Времена года в хореографии	Разучивание танца «Вальс цветов»	1
		Разучивание основного шага под счёт и музыку. Рисунок танца	1
		Отработка движений танца	1
		Отработка движений, синхронности исполнения	1
3.	Быт и традиции в народном танце.		1
		Разучивание танца «Рыбаки». Рисунок танца, композиция.	1
		Разучивание основного шага	1
		Разучивание движений	1
		Отработка движений танца	1
		Отработка движений танца	1
4.	Шуточные танцы		1
		Разучивание танца «Клоунада»	1
		Замысел танца, рисунок танца, композиция	1
		Отработка движений танца	1
		Отработка движений танца	1
5.	История танца и современность.	Просмотр презентации к Дню танца.	1
		Танцевальная программа «Шире круг»	1
		Разучивание танцевальной заставки	1
		Отработка движений	1
6.	Использование реквизита (предметов) как выразительного средства танца		1
		Разучивание танцевальных движений с мячами, лентами, обручами.	1
		Разучивание танцевальной зарисовки со стульями	1
		Разучивание танцевального сюжета с платками	1
7.	Патриотические и героические танцы		1
		Разучивание танцевальной зарисовки «Знаменосцы»	1
		Рисунок танца, композиция.	1

		Разучивание движений, рисунка.	1
		Отработка синхронности исполнения	1
		Отработка движений танца	1
8.	Творческий отчет		
		Выбор танца к творческому отчету	1
		Отработка движений танца, синхронности исполнений	1
		Репетиция	1
		Выступление	1
	ИТОГО		34

Тематическое планирование танцевальных занятий

4 класс

№	Тема занятий	Практическое занятие	Часы
1.	Организационное занятие, техника безопасности на занятиях танцами		1
2	Танцы народов Севера. Особенности танцев, отличительные черты.		1
		Разучивание танца «Хорей»	1
		Прослушивание музыки, составление рисунка танца.	1
		Разучивание основного шага, разучивание элементов танца.	1
		Отработка всех движений танца	1
		Отработка всех движений танца	1
3	Выразительные средства танца		1
		Музыка танца как выразительное средство. Прослушивание. Элементы танца	1
		Народный костюм как выразительное средство. Просмотр презентации	1
		Бутафория, реквизит. Танцы с предметами.	1
		Разучивание танцевальных игр с предметами	1
		Разучивание танцевальных игр с предметами	1
4	Бытовой и промысловый танец.		1
		Разучивание танца «Рыбаки». Основной шаг.	1
		Разучивание движений танца, имитирующих движение в лодке, установку сетей.	1
		Разучивание танцевальных элементов: разбор сети, приготовление ухи	1
		Отработка движений танца	1
		Отработка движений танца	1
5	Этнографические и фольклорные танцы		1
		Разучивание танца «Куринька»	1
		Особенности танца «Куринька», его происхождение. Разучивание основного шага.	1
		Разучивание движений с платками.	1
		Отработка движений танца	1

		Отработка движений танца	1
6	Современный и традиционный мансийский танец. Общее и различное.		1
		Музыка современного танца, инструментальная обработка, характер исполнения современного танца.	1
		Традиционный мансийский танец, особенности исполнения, костюм.	1
		Разучивание элементов танца	1
7	Рождение танца. Сочиняем сами.		1
		Самостоятельное разучивание танцевальных зарисовок (индивидуальное, групповое)	1
		Консультативное занятие	1
		Отработка движений	1
		Занятие - отчет	1
	ИТОГО		34