

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР
МАОУ « СОШ
г.Зеленоградска

Вирич В.В.

Утверждено
Директор МАОУ
«СОШ г.Зеленоградска»

Иванцова Л.М.

Рабочая программа внеурочной деятельности
« Спортивные танцы »

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст: 1-2 класс (7-8 лет)
Срок реализации: 2023- 2024 учебный год
(1 класс-33 часа; 2 классы-по 34 часа)

Зеленоградск 2023

Настоящая Программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ), с приказом Министерства образования и науки России (далее – Минобрнауки России) от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», на основе требований к результатам ФГОС НОО, с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки России от 31.05.2021 №286), Уставом МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ по внеурочной деятельности.

В определении содержания программы школа руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей.

Планируемые результаты изучения курса

Освоение программы «Спортивные танцы» для 1,2 классов направлено на получение следующих **личностных результатов:**

- 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 чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- общее представление о танцевальном искусстве;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через танцы в ансамбле;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности;
- осуществлять контроль за техникой исполнения танцевальных элементов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников(включая пространство интернета) и запись выборочной информации(музыкальных произведений) о танцах
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач танцевальной деятельности;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе (учебной, учебно-тренировочной, постановочной, концертной);

Предметные результаты.

В результате освоения программы обучающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- *в области хореографического исполнительства:*
 - знания профессиональной терминологии;
 - умение исполнять танцевальные элементы;

- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
 - соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
 - навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
 - навыки публичных выступлений;
- в области теории и истории искусств:
- знание музыкальной грамоты;
 - знание основных элементов музыкального языка;
 - первичные знания в области строения классических музыкальных форм;
 - навыков восприятия музыкальных произведений вальсового характера;
 - навыков анализа музыкального произведения.

Цель:

Формирование общей культуры обучающихся средствами хореографии; развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в области спортивного танца.

Задачи:

обучающие - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, развитие мотивации к определенному виду деятельности и т.д.;

воспитательные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.д.;

развивающие - развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.д.; формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам:

1. Раздел «Азбука музыкального движения»;
2. Раздел «Элементы классического танца»;
3. Раздел «Элементы народно-сценического танца»;
4. Раздел «Постановка танца»;
5. Раздел «Концертная деятельность».

Раздел «Азбука музыкального движения». Материал данного раздела способствует развитию у детей пространственно-ориентировочных умений и навыков, способность выполнять двигательные действия согласно музыкальному характеру и ритму. Сюда входят ходьба, маршировка, бег в различных направлениях, перестроения. Проводится в форме беседы, урока-прослушивания, учебно-тренировочных занятий.

Раздел «Элементы классического танца» включает в себя основные элементы классического танца. Освоение этого материала создает основу для изучения других хореографических дисциплин, позволяя детям в дальнейшем успешно изучать элементы народного и современного бального танца, активно участвовать в постановке

танцевальных номеров. Проводится в форме классического тренажа у станка и в партере, бесед, просмотров видео.

Раздел «Элементы народно-сценического танца», состоящий из элементов народных танцев (русского), должен помочь детям овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения. Проводится в форме учебно-тренировочных занятий, бесед, просмотров видео.

Раздел «Постановка танца». Занятия проходят в форме постановочно-репетиционных занятий. Вводит обучающихся в процесс постановки танца, отработке синхронности исполнения, его эмоциональности.

Раздел «Концертная деятельность». Выступление на отчетном концерте.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО КЛАССАМ

1 классы.

Вводное занятие. Значение танца в жизни человека. Техника безопасности на занятиях (1 час) .

Раздел «Азбука музыкального движения»(6часов). Музыкальный такт. Доля такта. Чередование сильной и слабой долей такта. Начало движения на первую долю такта. Танцевальная музыка: марши, полька (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Ходьба: с носка; на полупальцах. Танцевальные шаги; шаг польки; шаг галопа, маршевый шаг. Танцевальный бег: на полупальцах; с захлестом; с высоким подниманием колена. Хлопки в ладоши.

Раздел «Элементы классического танца» (12 часов). История развития классического танца. Постановка корпуса. Позиции ног: I,II,III. Положения рук: подготовительное, I и II позиции. Подготовительные движения рук (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Подготовительная форма пор де бра(у станка и на середине зала). Деми плие (полуприседание) лицом к станку. Батман тандю (отведение ноги на носок) лицом к станку. Прыжки - с двух ног на две (у станка и на середине зала). Перегибы корпуса у станка. Прыжки: танлеве соте из I позиции (у станка и на середине зала). Па курю (мелкий бег на полупальцах). Вращения: повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

Раздел «Элементы народно-сценического танца»(8 часов). История возникновения русского танца. Упражнения у станка и на середине зала в характере русского танца.

Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу.

Упражнения на середине. Положения рук: подготовительное, I,II, на поясе. Позиции ног:I,II,III. Фигуры танцев: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклон на месте. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп. Фигуры хоровода: круг,два круга, «капустка», «змейка».

Раздел «Постановка танца» (6 часов) Танец «Берлинская полька», «Веселая зарядка», «Фиксики», «Русский хоровод», «Горошинки».

Раздел «Концертная деятельность». Выступление на отчетном концерте(1 час)

2 классы

Вводное занятие. Значение танца в жизни человека. Техника безопасности на занятиях.(1час)

Раздел «Азбука музыкального движения»(6 часов). Музыкальный такт. Доля такта. Понятие «Из-за такта». Начало движения «из-за такта». Ходьба: с носка; на полупальцах (совершенствование техники исполнения). Танцевальные шаги: шаг польки; шаг галопа (совершенствование техники исполнения). Танцевальный бег: на полупальцах; с захлестом; с высоким подниманием колена (совершенствование техники исполнения). Хлопки в ладоши в различных темпах.

Раздел «Элементы классического танца»(12 часов). История развития классического танца. Позиции ног: I,II,III,V. Положения рук: подготовительное, I,II,III позиции. Пор де бра (упражнения для рук)_(у станка и на середине зала). Деми –плие (полуприседание)_(у станка и на середине зала).Гран плие(полное приседание(боком к станку , на середине зала) . Батман тандю (отведение ноги на носок) боком к станку и на середине зала. Прыжки - с двух ног на две. Перегибы корпуса с пор де бра. Прыжки: танлеве соте из I во II позицию и обратно. Вращение, повороты по 6-й позиции 1/2 круга, полный оборот.

Раздел «Элементы народно-сценического танца». История возникновения русского танца. Позиции рук и ног русского танца. Танцевальные шаги русского народного танца. Движения русского народного танца на середине зала: «ковырялочка», «сосоки».

Соединение танцевальных шагов и исполнение по кругу и по диагонали.

Раздел «Постановка танца». Постановка номеров: «Подсолнуховая история». «Первоклашка», «Давай.Россия!», «Русская красавица».

Совершенствование исполнительского мастерства в постановках «Берлинская полька», «Веселая зарядка», «Фиксики», «Русский хоровод», «Горошинки».

Раздел «Концертная деятельность». Выступление на отчетном концерте(1 час)

Тематическое планирование

1класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1	Вводное занятие. Значение танца в жизни человека. Техника безопасности на занятиях .	1	Просмотр презентации, инструктаж-1 час	
	«Азбука музыкального движения»(6часов)			
2,3	Музыкальный такт.Доля такта. Чередование сильной и слабой долей такта. Начало движения на первую долю такта. Хлопки в ладоши в темпе и ритме музыки.	2	беседа, прослушивание музыки-1 час	учебно-тренировочные занятия-1 час
4	Ходьба: с носка; на полупальцах.	1		учебно-тренировочные занятия-
5	шаг польки, шаг галопа, маршевый шаг.	1		учебно-тренировочные занятия-1
6	Танцевальный бег: на полупальцах, с захлестом,с высоким подниманием колена.	1		учебно-тренировочные занятия-1
7	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца». (2часа)			

8	«Веселая зарядка»,____«Берлинская полька»	2		Постановочно - репетиционные занятия-2
	Раздел « Элементы классического танца».(12 часов)			
10	История развития классического танца.	1	Беседа, просмотр презентации-1	
11	Позиции ног: I,II,III	1		учебно-тренировочные занятия-1
12	Положения рук: подготовительное, I, II,III позиции. Пор де бра (упражнения для рук)	1		учебно-тренировочные занятия-1
13	Деми –плие (полуприседание)_ (у станка и на середине зала).	1		учебно-тренировочные занятия-1
14	Гран плие(полное приседание(боком к станку , на середине зала) .	1		учебно-тренировочные занятия-1
15	Батман тандю (отведение ноги на носок) боком к станку и на середине зала.	1		учебно-тренировочные занятия-1
16	Батман тандю (отведение ноги на носок) боком к станку и на середине зала.	1		учебно-тренировочные занятия-1
17	Прыжки - с двух ног на две.	1		учебно-тренировочные занятия-1
18	Перегибы корпуса с пор де бра.	1		учебно-тренировочные занятия-1
19	Прыжки: танлеве соте из I во II позицию и обратно.	1		учебно-тренировочные занятия-1
20	Вращение, повороты по 6-й позиции 1/2 круга, полный оборот.	1		учебно-тренировочные занятия-1
21	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца».(2часа)			
22, 23	«Горошинки».	2		Постановочно - репетиционные занятия-2
	Раздел « Элементы народно-сценического танца».(7 часов)			
24	История возникновения русского танца.	1	Беседа, просмотр	

			презентации-1	
25	Позиции рук русского танца. Положения рук: подготовительное, I,II, на поясе. Подготовительные движения рук. Поклон на месте.	1		учебно-тренировочные занятия-1
26	Полуприседания и полное приседание, плавные и резкие приседания.	1		учебно-тренировочные занятия-1
27	Скольжение стопой по полу.	1		учебно-тренировочные занятия-1
28	Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад, притоп.	1		учебно-тренировочные занятия-1
29	Фигуры хоровода: круг, два круга, «капустка», «змейка».	1		учебно-тренировочные занятия-1
30	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца».(2 часа)			
31, 32	«Русский хоровод», «Фиксики»	2		Постановочно-репетиционные занятия-2
	Раздел «Концертная деятельность» (1 час)			
33	Отчетный концерт.	1		Концертная деятельность-1
	Итого	33 часа	4 часа	29 часов

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1	Вводное занятие. Значение танца в жизни человека. Техника безопасности на занятиях .	1	Просмотр презентации, инструктаж-1 час	
	«Азбука музыкального движения»(6 часов)			
2,3	Музыкальный такт. Доля такта. Понятие «Из-за такта». Начало	2	беседа, прослушивание	учебно-тренировочные

	движения «из-за такта». Хлопки в ладоши в различных темпах.		ие музыки-1 час	е занятия-1 час
4	Ходьба: с носка; на полупальцах (совершенствование техники исполнения)	1		учебно-тренировочные занятия-
5	шаг польки, шаг галопа, маршевый шаг(совершенствование техники исполнения)	1		учебно-тренировочные занятия-1
6	Танцевальный бег: на полупальцах, с захлестом, с высоким подниманием колена(совершенствование техники исполнения)	1		учебно-тренировочные занятия-1
7	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца». (2 часа)			
8,9	«Первоклашка»	2		Постановочно-репетиционные занятия-2
	Раздел « Элементы классического танца».(12 часов)			
10	История развития классического танца.	1	Беседа, просмотр презентации-1	
11	Постановка корпуса. Позиции ног: I, II, III	1		учебно-тренировочные занятия-1
12	Положения рук: подготовительное, I и II позиции.	1		учебно-тренировочные занятия-1
13	Подготовительные движения рук (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	1		учебно-тренировочные занятия-1
14	Подготовительная форма пор де бра(у станка и на середине зала).	1		учебно-тренировочные занятия-1
15	Демиплие (полуприседание) лицом к станку.	1		учебно-тренировочные занятия-1
16	Батман тандю (отведение ноги на носок) лицом к станку	1		учебно-тренировочные занятия-1
17	Прыжки: танлеве соте из I позиции (у станка и на середине зала).	1		учебно-тренировочные занятия-1
18	Перегибы корпуса у станка.	1		учебно-тренировочные занятия-1

19	Па курю (мелкий бег на полупальцах).	1		учебно-тренировочные занятия-1
20	Вращения: повороты по 6-й позиции на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга.	1		учебно-тренировочные занятия-1
21	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца».(2 часа)			
22, 23	«Подсолнуховая история».	2		Постановочно-репетиционные занятия-2
	Раздел «Элементы народно-сценического танца».(8 часов)			
24	История возникновения русского танца.	1	Беседа, просмотр презентации-1	
25	Позиции рук и ног русского танца.	1		учебно-тренировочные занятия-1
26, 27	Танцевальные шаги русского народного танца..	2	Беседа, просмотр видео-1	учебно-тренировочные занятия-1
28, 29	Движения русского народного танца на середине зала: «ковырялочка», «соскоки».	2	Беседа, просмотр видео-1	учебно-тренировочные занятия-1
30	Соединение танцевальных шагов и исполнение по кругу и по диагонали.	1		учебно-тренировочные занятия-1
31	Контроль умений и навыков.	1		Открытый урок-1
	Раздел «Постановка танца».(2 часа)			
32, 33	«Давай.Россия!», «Русская красавица».	2		Постановочно-репетиционные занятия-2
	Раздел «Концертная деятельность» (1 час)			
34	Отчетный концерт.	1		Концертная деятельность-1
	Итого	34 часа	6 часов	28 часов

