

ПРИНЯТО: на Педагогическом совете Протокол №1 От 31.08.2020г	УТВЕРЖДЕНО: Директор ООО «Дети мира» Президай В. Е. Приказ № 02 от 31.08.2020г
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
спортивно-оздоровительного направления для учащихся
начальных (2-4) классов

«ТАНЦЫ»

Срок реализации 4 год

Разработала
Учитель
Яна Кохановская

Пояснительная записка.

Танец — форма самовыражения, которая так необходима детям. Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под неё, поскольку испытывают постоянную потребность в движении.

Через танец дети начинают знакомство с жанровыми понятиями музыки: вальс, полька, марш, русский народный танец. При разучивании того или иного танца программа предусматривает разговор об эпохе, в которую он возник, показ иллюстраций костюмов и жанровых сцен. Необходимо объяснять детям, что музыка неразрывно связана с движениями, что она «душа танца» и сама подсказывает характер танцевальных движений. Можно озорно, весело скакать в польке или неторопливо двигаться, «плыть как лебёдушка», в хороводе, весело притопывать каблучком в русской пляске.

Кроме обучающих уроков (репетиций) необходима предварительная работа над сложными композициями в танце, отдельными танцевальными движениями. Необходимо закреплять пластику рук у детей, отрабатывать мягкие, скользящие движения в вальсе, легкие подскоки в разных направлениях и ритмичные хлопки в польке.

Ритмика – предмет, обучающий детей свободному владению своим телом. В основе ритмики лежит обучение управлять своим телом через работу мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами вырабатывается навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребёнка. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает разностороннего творческого человека.

Программа рассчитана на три года, предназначена для детей 7 –12 лет (учащиеся начальной школы)

Цели и задачи программы:

Занятия танцами и ритмикой нацелены на то, чтобы развивать в детях музыкально-пластические способности, соединения внутреннего состояния с внешними физическими действиями.

Для достижения этих целей задачи делятся на 3 группы:

- эстетические
- физические
- воспитательные

Эстетические задачи.

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки.

Всё можно выразить языком движений (растущий цветок, мерцание звёзд, падающие капли дождя и т.д.);

- развивать музыкальный вкус и кругозор;
- приобщать к совместному движению с педагогом

Физические задачи.

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;
- преодолеть физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

Воспитательные задачи.

- воспитать у детей интерес к занятиям танцами и ритмикой;
- психологически раскрепостить ребёнка;
- воспитать умение работать в коллективе.

По методам и формам решения поставленных задач занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия.

Где детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, основных позиций и танцевальных движений в медленном темпе. Объясняется приём его использования. На уроке может быть введено не более 2—3 комбинаций. При разучивании танца необходимо обратить внимание на движения или перестроения, которые могут показаться сложными для детей. Выучите их сначала как отдельные ритмические этюды.

2. Закрепляющие занятия.

Где происходит повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Для лучшего закрепления движений в ритмическом рисунке конкретного фрагмента танца руководитель может использовать потешку, хлопки, приём «эхо», т.е. отхлопывание ритмического рисунка мелодии с повтором его детьми. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идёт соревнование – игра между второй и первой линиями.

3. Итоговые занятия.

Где дети самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации. Проследить за выполнением движений и оценить работу детей лучше всего через концертную деятельность т.к. дети очень любят выступить на сцене.

4. Импровизационная работа.

Где дети танцуют придуманные ими вариации, или сочиняют танец на тему, данную руководителем. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать своё видение мира и образа. Овладевая навыками танцевальных движений, и чутко откликаясь на музыку, дети по окончании курса участвуют в создании (по выбору) композиций танца. Таким образом походит участие детей в проектной деятельности.

Требования к знаниям, умениям и навыкам:

- Учащиеся должны знать музыкальные жанры танцев, определять их на слух и выполнять в зависимости от жанра музыки элементы танцевальных движений ;
- Дети должны приобрести умение двигаться по кругу в разных направлениях, освоить отдельные этюды с движениями хоровода: выворачивание круга – «улитка», смена направления – «расческа»
- Знать и уметь показать исходные позиции ног и рук ;
- Знать и уметь выполнить изученные виды шага;
- Уметь выполнить изученные танцевальные движения;
- Защитить проект по заданной музыкальной теме.

2 класс
(при занятиях 4 часа в неделю - 144 часа)

№ п/п недели	Содержание занятий	Период
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Повторение изученных позиций ног и рук. Разучивание танца. Вальс «Летняя фантазия»	
2.	«Поясок». Разучивание танца: вальс «Летняя фантазия»	
3.	Прыжки на одной ноге «Точка», «Хороводный шаг». Разучивание танца : вальс «Летняя фантазия»	
4.	«Кулачки на бочок», «Переменный шаг» Разучивание танца: вальс «Летняя фантазия»	
5.	Презентация танца вальс «Летняя фантазия» на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	
6.	«Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	
7.	«Матрешка», прыжки на одной ноге «Лесенка». Разучивание танца «Танец белочек»	
8.	«Юбочка» прыжки на одной ноге «Заборчик». Разучивание танца «Танец белочек»	
9.	Участие в концерте для детей «Летняя фантазия» вальс , «Танец белочек»	
10.	«За спиной», прыжки на двух ногах «Подскок». Разучивание танца «Парный танец в валенках»	
11.	В парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки». Разучивание танца «Парный танец в валенках»	
12.	«Фартушек», прыжки на одной ноге «Солнышко» Разучивание танца «Парный танец в валенках»	
13.	В парах «Вертушка», прыжки на двух ногах «Качалочка». Разучивание танца «Шаловливые часы»	
14.	В парах «Звёздочка», прыжки на двух ногах «Ножницы». Разучивание танца «Шаловливые часы»	
15.	В парах «Двойной поясок», прыжки на двух ногах «Крестик». Разучивание танца «Шаловливые часы»	
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы «Парный танец в валенках», «Шаловливые часы»	
17.	Повторение изученных позиций рук и ног. Разучивание танца «Танец моряков»	
18.	Прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	
19.	Прыжки на двух ногах «Боковой галоп». Разучивание танца «Танец моряков»	
20.	Танцевальное движение «Маленькая и большая качель», прыжки на двух ногах. Разучивание танца «Танец моряков»	
21.	Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка». Разучивание танца: полька «Весёлое настроение», «Танец моряков»	
22.	Танцевальное движение «Ковырялочка». Разучивание танца :полька «Весёлое настроение», «Танец моряков»	
23.	Презентация танца «Танец моряков» в концерте,	

	посвященному Дню Защитника Отечества»	
24.	Танцевальное движение «Распашонка», «Воротики». Полька «Весёлое настроение»	
25.	Презентация танца :полька «Весёлое настроение» на утреннике, посвященному 8 Марта	
26.	Поклон «Русский поклон», прыжки. Разучивание танца «Весёлые дети»	
27.	Построения «Колонна», «Цепочка» в парах. Разучивание танца «Весёлые дети»	
28.	Танцевальные движения «Козлик». Разучивание танца «Весёлые дети»	
29.	Танцевальное движение «Большая гармошка». Разучивание танца «Весёлые дети»	
30.	Закрепление изученных танцевальных движений. Разучивание танца «Весёлые ложки»	
31.	Танцевальное движение «Самоварчик». Разучивание танца «Весёлые ложки»	
32.	Танцевальное движение «Ёлочка». Разучивание танца «Весёлые ложки»	
33.	Танцевальное движение «Топотушки». Разучивание танца «Весёлые ложки»	
34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей	
35.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей	
36.	Презентация танцев « Весёлые дети», ««Весёлые ложки»	

3 класс

(при занятиях 4 часа в неделю – 144 часа)

№ п/п	Содержание занятий	Период
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Повторение. Разучивание танца «Барыня»	
2.	Танцевальное движение «Рычажок», шаг «Косичка» Разучивание танца «Барыня»	
3.	Танцевальное движение «Кружение», прыжки «Галоп». Разучивание танца «Барыня»	
4.	Танцевальное движение «Расчёска». Разучивание танца «Барыня»	
5.	Презентация танца «Барыня» на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	
6.	Танцевальное движение «Игра платочком», шаг на носках. Разучивание танца «Осенний вальс»	
7.	Танцевальное движение «Гусиный шаг», «Боковой галоп», разучивание танца «Осенний вальс»	
8.	Танцевальное движение «Волчок», шаг «косичка». Разучивание танца «Осенний вальс»	
9.	Участие в концерте для детей русский народный танец «Барыня» , «Осенний вальс »	
10.	Танцевальное движение «Притоп в сочетании с «точкой», и.п.н., Разучивание танца «Гжельские узоры»	
11.	Танцевальное движение « Козлик», «Расчёска», положение рук в парах «воротки», «крестик». Разучивание танца «Гжельские	

	узоры»	
12.	Повторение изученных танцевальных движений, разучивание танца «Гжельские узоры»	
13.	Хлопки в парах «Стенка», танц.движ.- «шаг кадрили». Разучивание танца «Снежный танец»	
14.	Хлопки в парах «Большой бубен», танц. движ. «шаг с притопом на месте». Разучивание танца «Снежный танец»	
15.	Хлопки в парах «Крестики», танц. движ. ««приставной хороводный шаг» . Разучивание танца «Снежный танец»	
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы «Гжельские узоры », «Снежный танец»	
17.	Танц. движ. «Ковырялочка», « Козлик», прыжки на двух ногах «ножницы». Разучивание танца «Танец богатырей»	
18.	Танц. движ. «Большая гармошка», прыжки на одной ноге «часики». Разучивание танца «Танец богатырей»	
19.	Повторение, прыжков на одной ноге. Разучивание танца «Танец Богатырей»	
20.	Высокий шаг, хлопки «Ловим комариков». Разучивание танца «Танец с куклами»	
21.	Топающий шаг, прыжки на двух ногах «подскоки». Разучивание танца «Танец с куклами». Повторение «Танец богатырей»	
22.	Шаг «Косичка» на носках, позиции рук в парах « плетень», «бантик». Разучивание танца «Танец с куклами». Повторение «Танец богатырей »	
23.	Презентация танца «Танец богатырей » в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества»	
24.	Прыжки на одной и двух ногах. Разучивание танца «Танец с куклами»	
25.	Презентация танца «Танец с куклами» на утреннике, посвященному 8 Марта	
26.	Движение рук «Поющие руки», «Моторчик» Разучивание танца «Современный танец»	
27.	Хлопки «Ладушки», «Блинчики». «Шаг кадрили».Разучивание танца «Современный »	
28.	Танц.движ.«Распашонка»,«Самоварчик».Разучивание танца «Современный »	
29.	Боковой приставной шаг. Разучивание танца «Современный »	
30.	Позиции рук в парах. Разучивание танца «Парный весенний танец»	
31.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Парный весенний танец»	
32.	Повторение позиций рук в парах. Разучивание танца «Парный весенний танец»	
33.	Повторение изученных движений рук. Разучивание танца « Парный весенний танец»	
34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей на празднике	
35.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей на празднике	
36.	Презентация танцев « Современный», «Парный весенний танец»	

4 класс
(при занятиях 1 час в неделю – 36 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Период
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Повторение. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	
2.	Шаг «Прогулка», «пружинящий шаг на носках». Разучивание танца «Пляска с балалайками»	
3.	Шаг на носках «Косичка». Разучивание танца «Пляска с балалайками»	
4.	Повторение изученных танцевальных движений. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	
5.	Презентация танца «Пляска с балалайками » на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	
6.	Прыжки на одной ноге (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	
7.	Прыжки на двух ногах (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	
8.	Шаги на носках (закрепление)Разучивание танца : хоровод «Кружева»	
9.	Участие в концерте для детей русский народный танец «Пляска с балалайками », хоровод «Кружева»	
10.	Движения рук (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	
11.	Разучивание танца «Танец ёлочек»	
12.	Разучивание танца «Танец ёлочек»	
13.	Позиции рук в парах (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь!	
14.	Хлопки (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	
15.	«Топающий шаг», «Хороводный шаг».Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы вальс - «Новогодний дождь », «Танец ёлочек»	
17.	«Переменный шаг», «Боковой приставной шаг». Разучивание танца « Марш с обручами и голубями»	
18.	Прыжки на одной и двух ногах (закрепление). Разучивание танца « Марш с обручами и голубями»	
19.	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	
20.	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	
21.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай»	
22.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	
23.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	
24.	Презентация танца «Марш с обручами и голубями » в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества	
25.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца	

	«Русский чай»	
26.	Презентация танца «Русский чай » на утреннике, посвященному 8 Марта	
27.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	
28.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	
29.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	
30.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	
31.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	
32.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	
33.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	
34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей.	
35.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей.	
36.	Презентация танцев « Джентльмены с тростью », ««Цыганский танец »	