

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления для
учащихся начальных (1-4) классов**

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»

Авторы программы:
МО учителей начальных классов
**Бабаян Ю.С.
Комиссарова Н.И.
Надуваева Е.И.
Плохих Т.А.**

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 четыре года, предназначена для детей 6 –11 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 выступать 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 выбор) 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.

Содержание программы:

1 класс

(при занятиях 2 часа в неделю – 66 часов в год)

№ п/п	Содержание занятий	Период	Колич. часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Основная стойка - (и.п.н), «Стрелка» - (и.п.р. в парах). Разучивание танца «Весёлые цыплята»	сентябрь	2 часа
2.	«Узкая дорожка» - (и.п.н), руки «Внизу», «Вперед». Танец «Весёлые цыплята»	сентябрь	2 часа
3.	«Широкая дорожка» - (и.п.н), «Открытые и закрытые» руки. Танец «Весёлые цыплята»	сентябрь	2 часа
4.	Закрепление изученных исходных позиций ног и рук. Танец «Весёлые цыплята»	сентябрь	2 часа
5.	Презентация танца «Весёлые цыплята» на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	октябрь	2 часа
6.	«Сед на колени» - (и.п.н), «Поясок» - (и.п.р). Разучивание танца «Танец медведей»	октябрь	2 часа
7.	(И.п.н).- 2-я позиция, «Кулачки на бочки» - (и.п.р). Разучивание танца «Танец медведей»	октябрь	2 часа
8.	(И.п.н.) – 2-я, 3-я позиции ног, «Полочка» - (и.п.р.). « Танец медведей»	октябрь	2 часа

9.	Участие в концерте для детей д\с «Солнышко» «Танец медведей», «Весёлые цыплята» <i>(во время каникул)</i>	ноябрь	2 часа
10.	Повторение изученных исходных позиций рук и ног. Разучивание танца «Зимняя фантазия»	ноябрь	2 часа
11.	(И.п.н) – 3-я, 4-я позиции ног, «Матрёшка» - (и.п.р). Разучивание танца «Зимняя фантазия»	ноябрь	2 часа
12.	Спокойная ходьба «прогулка», «Юбочка», «За спиной» - (и.п.р) Танец «Зимняя фантазия»	ноябрь	2 часа
13.	«Топающий шаг», позиции рук в парах «Воротики». Разучивание танца «Танец Месяца и звёздочек»	декабрь	2 часа
14.	«Хороводный шаг», позиции рук в парах «Плетень». «Танец Месяца и звёздочек»	декабрь	2 часа
15.	«Приставной хороводный шаг», позиции рук в парах «Бантик». «Танец Месяца и звёздочек»	декабрь	2 часа
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . «Зимняя фантазия», «Танец Месяца и звёздочек»	декабрь	2 часа
17.	«Шаг кадрили», позиция рук в парах «Саночки». Разучивание танца «На палубе корабля»	январь	2 часа
18.	«Высокий шаг», движение рук- «Ветерок». Разучивание танца «На палубе корабля»	январь	2 часа
19.	«Шаг с притопом на месте», движение рук -«Ленточки». Танец «На палубе корабля»	январь	2 часа
20.	«Переменный шаг», движение руками - «Крылья». Танец «На палубе корабля»	февраль	2 часа
21.	Закрепление изученных видов шага и движений руками. Разучивание танца «Русский танец с павловопосадскими платками»	февраль	2 часа
22.	«Приставной хороводный шаг со сменой опорной ноги», движение руками- «Поющие руки». Танец «Русский танец с павловопосадскими платками»	февраль	2 часа
23.	Презентация танца «На палубе	февраль	2 часа

	корабля» в концерте, посвященном Дню Защитника Отечества»		
24.	«Боковой приставной шаг», движение руками -«Моторчик». «Русский танец с павловопосадскими платками»	март	2 часа
25.	Презентация танца «Русский танец с павловопосадскими платками» на утреннике, посвященном 8 Марта.	март	2 часа
26.	«Боковое припадание», хлопки - «Ладушки». Разучивание танца «Вальс с разноцветными шарами»	март	2 часа
27.	Шаг на носках «Пружинистый шаг», хлопки «Тарелочки». Разучивание танца «Вальс с разноцветными шарами»	апрель	2 часа
28.	Шаг на носках - «Крадущийся шаг», хлопки -«Бубен». «Вальс с разноцветными шарами»	апрель	2 часа
29.	Шаг на носках «Крестик», хлопки-«Колокола». «Вальс с разноцветными шарами»	апрель	2 часа
30.	Шаг на носках - «Косичка», хлопки - «Колокольчики». Разучивание танца «Хоровод с зелёными ветками»	апрель	2 часа
31.	Шаг на носках - «Семенящий», танцевальное движение «Качель маленькая». Разучивание танца «Хоровод с зелёными ветками»	май	2 часа
32.	Закрепление изученных видов шага и хлопков руками. Разучивание танца «Хоровод с зелёными ветками»	май	2 часа
33.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей Презентация танцев «Вальс с разноцветными шарами», « Хоровод с зелёными веточками» на празднике «Последнего звонка»	май	2 часа

2 класс
(при занятиях 2 часа в неделю - 68 часов)

№ п\п	Содержание занятий	Период	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Повторение изученных позиций ног и рук. Разучивание танца. Вальс «Летняя фантазия»	сентябрь	2 часа
2.	И.п.н., и.п.р «Поясок». Разучивание танца: вальс «Летняя фантазия»	сентябрь	2 часа
3.	Прыжки на одной ноге «Точка», «Хороводный шаг». Разучивание танца : вальс «Летняя фантазия»	сентябрь	2 часа
4.	И.п.р. «Кулачки на бочок», «Переменный шаг» Разучивание танца: вальс «Летняя фантазия»	сентябрь	2 часа
5.	Презентация танца вальс «Летняя фантазия» на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	октябрь	2 часа
6.	И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	октябрь	2 часа
7.	И.п.р. «Матрешка», прыжки на одной ноге «Лесенка». Разучивание танца «Танец белочек»	октябрь	2 часа
8.	И.п.р. «Юбочка» прыжки на одной ноге «Заборчик». Разучивание танца «Танец белочек»	октябрь	2 часа
9.	Участие в концерте для детей д\с «Солнышко» «Летняя фантазия» вальс , «Танец белочек» (во время каникул)	ноябрь	2 часа
10.	И.п.р. «За спиной», прыжки на двух ногах «Подскок». Разучивание танца «Парный танец в валенках»	ноябрь	2 часа
11.	И.п.р. в парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки». Разучивание танца «Парный танец в валенках»	ноябрь	2 часа
12.	И.п.р. «Фартушек», прыжки на одной ноге «Солнышко» Разучивание танца «Парный танец в валенках»	ноябрь	2 часа
13.	И.п.р. в парах «Вертушка», прыжки на двух ногах «Качалочка». Разучивание танца «Шаловливые часы»	декабрь	2 часа
14.	И.п.р. в парах «Звёздочка», прыжки на двух ногах «Ножницы». Разучивание танца	декабрь	2 часа

	«Шаловливые часы»		
15.	И.п.р. в парах «Двойной поясок», прыжки на двух ногах «Крестик». Разучивание танца «Шаловливые часы»	декабрь	2 часа
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы «Парный танец в валенках», «Шаловливые часы»	декабрь	2 часа
17.	Повторение изученных позиций рук и ног. Разучивание танца «Танец моряков»	январь	2 часа
18.	И.п.н., прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	январь	2 часа
19.	И.п.р., прыжки на двух ногах « Боковой галоп». Разучивание танца «Танец моряков»	январь	2 часа
20.	Танцевальное движение «Маленькая и большая качель», прыжки на двух ногах. Разучивание танца «Танец моряков»	февраль	2 часа
21.	Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка». Разучивание танца: полька «Весёлое настроение», «Танец моряков»	февраль	2 часа
22.	Танцевальное движение «Ковырялочка». Разучивание танца :полька «Весёлое настроение», «Танец моряков»	февраль	2 часа
23.	Презентация танца «Танец моряков» в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества»	февраль	2 часа
24.	Танцевальное движение «Распашонка», и.п.р – «Воротики». Полька «Весёлое настроение»	март	2 часа
25.	Презентация танца :полька «Весёлое настроение» на утреннике, посвященному 8 Марта	март	2 часа
26.	Поклон «Русский поклон», и.п.н., прыжки. Разучивание танца «Весёлые дети»	март	2 часа
27.	Построения «Колонна», «Цепочка». И.п.р в парах. Разучивание танца «Весёлые дети»	апрель	2 часа
28.	Танцевальные движения «Козлик». И.п.н. Разучивание танца «Весёлые дети»	апрель	2 часа
29.	Танцевальное движение «Большая гармошка». Разучивание танца «Весёлые дети»	апрель	2 часа
30	Закрепление изученных танцевальных движений. Разучивание танца «Весёлые ложкари»	апрель	2 часа
31	Танцевальное движение «Самоварчик». И.п.р., разучивание танца «Весёлые ложкари»	май	2 часа
32.	Танцевальное движение «Ёлочка». Разучивание танца «Весёлые ложкари»	май	2 часа

33.	Танцевальное движение «Топотушки». Разучивание танца «Весёлые ложки»	май	2 часа
34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей Презентация танцев « Весёлые дети», ««Весёлые ложки» на празднике «Последнего звонка»	май	2 часа

3 класс

(при занятиях 2 часа в неделю – 68 часов)

№ п\п	Содержание занятий	Период	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. И.п.н., и.п.р.- повторение. Разучивание танца «Барыня»	сентябрь	2 часа
2.	Танцевальное движение «Рычажок», шаг «Косичка» Разучивание танца «Барыня»	сентябрь	2 часа
3.	Танцевальное движение «Кружение», прыжки «Галоп». Разучивание танца «Барыня»	сентябрь	2 часа
4.	Танцевальное движение «Расчёска», и.п.р., и.п.н.. Разучивание танца «Барыня»	сентябрь	2 часа
5.	Презентация танца «Барыня» на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	октябрь	2 часа
6.	Танцевальное движение «Игра платочком», шаг на носках. Разучивание танца «Осенний вальс»	октябрь	2 часа
7.	Танцевальное движение «Гусиный шаг», «Боковой галоп», разучивание танца «Осенний вальс»	октябрь	2 часа
8.	Танцевальное движение «Волчок», шаг «косичка». Разучивание танца «Осенний вальс»	октябрь	2 часа
9.	Участие в концерте для детей д\с «Солнышко» русский народный танец « Барыня » , «Осенний вальс » <i>(во время каникул)</i>	ноябрь	2 часа
10.	Танцевальное движение «Притоп в сочетании с «точкой», и.п.н., Разучивание танца «Гжельские узоры»	ноябрь	2 часа
11.	Танцевальное движение « Козлик», «Расчёска», положение рук в парах «воротки», «крестик». Разучивание танца «Гжельские узоры»	ноябрь	2 часа
12.	Повторение изученных танцевальных движений, И.п.р., и.п.н., разучивание танца «Гжельские узоры»	ноябрь	2 часа
13.	Хлопки в парах «Стенка», танц.движ.- «шаг кадрили». Разучивание танца «Снежный танец»	декабрь	2 часа
14.	Хлопки в парах «Большой бубен», танц. движ. «шаг с	декабрь	2

	притопом на месте». Разучивание танца «Снежный танец»		часа
15.	Хлопки в парах «Крестики», танц. движ. ««приставной хороводный шаг» . Разучивание танца «Снежный танец»	декабрь	2 часа
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы «Гжельские узоры », «Снежный танец»	декабрь	2 часа
17.	Танц. движ. «Ковырялочка», « Козлик», прыжки на двух ногах «ножницы». Разучивание танца «Танец богатырей»	январь	2 часа
18.	Танц. движ. «Большая гармошка», прыжки на одной ноге «часики». Разучивание танца «Танец богатырей»	январь	2 часа
19.	Повторение - и.п.р., и.п.н., прыжков на одной ноге. Разучивание танца «Танец Богатырей»	январь	2 часа
20.	Высокий шаг, хлопки «Ловим комариков». Разучивание танца « Танец с куклами»	февраль	2 часа
21.	Топающий шаг, прыжки на двух ногах «подскоки». Разучивание танца «Танец с куклами». Повторение «Танец богатырей»	февраль	2 часа
22.	Шаг «Косичка» на носках, позиции рук в парах « плетень», «бантик». Разучивание танца «Танец с куклами». Повторение «Танец богатырей »	февраль	2 часа
23.	Презентация танца «Танец богатырей » в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества»	февраль	2 часа
24.	Прыжки на одной и двух ногах. Разучивание танца «Танец с куклами»	март	2 часа
25.	Презентация танца «Танец с куклами» на утреннике, посвященному 8 Марта	март	2 часа
26.	Движение рук «Поющие руки», «Моторчик» Разучивание танца «Современный танец»	март	2 часа
27.	Хлопки «Ладушки», «Блинчики». «Шаг кадрили».Разучивание танца «Современный »	апрель	2 часа
28.	Танц.движ.«Распашонка»,«Самоварчик».Разучивание танца «Современный »	апрель	2 часа
29.	Боковой приставной шаг. Разучивание танца «Современный »	апрель	2 часа
30.	И.п.н., позиции рук в парах. Разучивание танца «Парный весенний танец»	апрель	2 часа
31.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Парный весенний танец»	май	2 часа
32.	Повторение позиций рук в парах. Разучивание танца «Парный весенний танец»	май	2 часа
33.	Повторение изученных движений рук. Разучивание танца « Парный весенний танец»	май	2 часа

34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей Презентация танцев « Современный», «Парный весенний танец » на празднике «Последнего звонка»	май	2 часа
-----	--	-----	-----------

4 класс

(при занятиях 2 часа в неделю – 68 часов)

№ п\п	Содержание занятий	Период	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Повторение и.п.н., и.п.р. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	сентябрь	2 часа
2.	Шаг «Прогулка», «пружинящий шаг на носках». Разучивание танца «Пляска с балалайками»	сентябрь	2 часа
3.	Шаг на носках «Косичка», и.п.н., .Разучивание танца «Пляска с балалайками»	сентябрь	2 часа
4.	Повторение изученных танцевальных движений. Разучивание танца «Пляска с балалайками»	сентябрь	2 часа
5.	Презентация танца «Пляска с балалайками » на праздниках «День учителя», «День пожилого человека»	октябрь	2 часа
6.	Прыжки на одной ноге (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	октябрь	2 часа
7.	Прыжки на двух ногах (закрепление). Разучивание танца : хоровод «Кружева»	октябрь	2 часа
8.	Шаги на носках (закрепление)Разучивание танца : хоровод «Кружева»	октябрь	2 часа
9.	Участие в концерте для детей д\с «Солнышко» русский народный танец « Пляска с балалайками », хоровод «Кружева » <i>(во время каникул)</i>	ноябрь	2 часа
10.	Движения рук (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	ноябрь	2 часа
11.	И.п.р (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	ноябрь	2 часа
12.	И.п.н. (закрепление). Разучивание танца «Танец ёлочек»	ноябрь	2 часа
13.	Позиции рук в парах (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь!	декабрь	2 часа
14.	Хлопки (закрепление). Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	декабрь	2 часа
15.	«Топающий шаг», «Хороводный шаг».Разучивание танца : вальс «Новогодний дождь»	декабрь	2 часа
16.	Выступление на Новогоднем утреннике . Танцы вальс - «Новогодний дождь », «Танец ёлочек»	декабрь	2 часа
17.	«Переменный шаг», «Боковой приставной шаг». Разучивание танца « Марш с обручами и голубями»	январь	2 часа

18.	Прыжки на одной и двух ногах (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	январь	2 часа
19.	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	январь	2 часа
20.	Построения (закрепление). Разучивание танца «Марш с обручами и голубями»	январь	2 часа
21.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай»	февраль	2 часа
22.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	февраль	2 часа
23.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай». «Марш» (повторение)	февраль	2 часа
24.	Презентация танца «Марш с обручами и голубями » в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества	февраль	2 часа
25.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Русский чай»	март	2 часа
26.	Презентация танца «Русский чай » на утреннике, посвященному 8 Марта	март	2 часа
27.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	март	2 часа
28.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	апрель	2 часа
29.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	апрель	2 часа
30.	Повторение танцевальных движений. Разучивание танца «Джентльмены с тростью»	апрель	2 часа
31.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	апрель	2 часа
32.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	май	2 часа
33.	Повторение видов шага. Разучивание танца «Цыганский танец»	май	2 часа
34.	Защита музыкально-танцевальных проектов детей. Презентация танцев « Джентльмены с тростью », ««Цыганский танец » на празднике «Последнего звонка»	май	2 часа

Рекомендуемая литература:

1. З.Я.Роот «Танцы с нотами» Москва «Айрис-Пресс» 2007г.
2. З.Я.Роот «Бал на лесной полянке» Москва «Школьная пресса» 2004г.
3. Н.В. Зарецкая, З.Я. Роот «Танцы в детском саду» Москва «Айрис-Пресс»2006г.
- 4.Журнал «Воспитание школьников» № 70 2004г.
- 5.Н. Картовых «Школа танцев для детей» Лениздат 2010 г.
- 6.DVD «Танцкейс. Танцы для праздника.» индекс подписки 101000

