


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Большой Толкай  
муниципального района Похвистневский  
Самарской области

Проверено:

Зам. директора по УВР

 Марухова Н.Ю.

от 24.08.2020 г.

Рассмотрено на заседании м/о

протокол №1 от 24.08.2020 г.



Утверждено:

Директором школы

Бочарова Е.И.

Приказ №30 от 24.08.2020г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по курсу «Хореография»**

### **3 класс**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Л. М. Михеевой (сборник «Примерные программы внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение» 2011 г. Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС общего образования второго поколения»)

Хореография является одной из своеобразных форм активной терапии, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей средствами музыкально – ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки.

Занятия хореографией способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, общей и речевой моторики, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Программа «Хореография» осуществляется по трём уровням:

1. Урочная деятельность;
2. Внеурочная деятельность (культурные практики);
3. Внешкольная деятельность (социальные практики);

Урочная деятельность. Воспитательные задачи интегрируются в содержание учебного предмета. На учебное содержание смотрим не только со стороны традиционных дидактических принципов (научности, системности, последовательности и т.д.), не менее важными являются принципы культуросообразности, культурогенеза, ценностной ориентации образования, нравственного развития личности.

Внеурочная деятельность. Основной педагогической единицей внеурочной деятельности является культурная практика — организуемое педагогами и воспитанниками культурное событие, участие в котором расширяет их опыт конструктивного, творческого поведения в культуре.

Внешкольная деятельность. Внешкольные мероприятия: концерты, конкурсы организуются в пределах целостного, социально-открытого образовательного пространства. Основной педагогической единицей внешкольной деятельности является социальная практика — педагогически моделируемая в реальных условиях общественно-значимая задача, участие в решении которой формирует у педагогов и воспитанников социальную компетентность и опыт конструктивного гражданского поведения. Социальные практики позволяют школьнику получать опыт нравственно значимого поступка, переводя содержание национальных ценностей в план общественно значимой деятельности.

Содержанием работы на уроках хореографии является музыкально – ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами и т. д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений, подвижность пальцев.

Программа по ритмике состоит из таких разделов: «Общеразвивающие движения», «Ритмические упражнения», «Диско-танцы», «Бальные танцы», «Народные танцы», «Музыкально – подвижные игры». В каждом разделе изложены упражнения, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся на уроке ритмики.

Цель программы:

Развитие и коррекция основных и музыкально – ритмических движений.

Ритмика включает несколько блоков коррекционно - развивающих задач, реализуемых на занятиях:

*1. Укрепления здоровья детей.*

- нормализация мышечного тонуса.
- тренировка отдельных групп мышц.
- выработка правильной осанки, чувства равновесия.
- формирование правильного дыхания.
- снятие физического и нервного напряжения.

*2. Развитие и коррекция психических функций, компонентов деятельности, совершенствование психомоторики.*

- развитие быстроты и точности реакции на звуковые сигналы.
- развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).
- развитие всех видов памяти (зрительной, слуховой, моторной, ритмической).
- развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений (слово управляет движением).
- развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

*3. Развитие способности ориентироваться в пространстве и музыкально – ритмических движений.*

- развитие пространственной организации собственных движений, ориентировка в пространстве зала через движение.
- развития точности, координации, плавности, переключаемости движений.
- развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражение способности к словесному выражению пространственных отношений (движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх – вниз и т.д.).
- формирование чувства музыкального темпа, размера, ритмического рисунка.
- изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания (громко – тихо, быстро – медленно, высоко – низко).
- согласование движений с музыкой.
- развитие имитационно – подражательных выразительных движений (изображение медведя, лисы, зайца, кошки, лыжника, наездника и т.д.) под музыку.

*4. Развитие эмоционально – волевой сферы и компонентов личности.*

- формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия (мимика, пластика, жест).
- развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.
- развитие произвольности при выполнении движений и действий.
- развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.
- социальная адаптация детей.

Программный материал распределяется по четвертям и изучается таким образом, чтобы элементы выученных движений использовались в концертных номерах.

### **Подготовка к занятиям.**

#### Формы и методы.

Основной формой учебной работы является урок (состав детей в среднем 8 человек).

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимся музыкально – двигательных образов.

Костюм для занятий: мальчики одеты в футболки, шорты и чешки. На девочках – легкие юбочки, футболки, на ногах мягкие балетные туфли или чешки. Единая форма одежды не отвлекает детей на посторонние предметы, поддерживает рабочую атмосферу, подтягивает детей в единый исполнительский ансамбль, скрывает физические недостатки исполнителей, дисциплинирует. Переодевать детей в репетиционную одежду, следует систематически приучать. На первом же занятии руководитель должен объяснить детям правила их посещения:

- никто не опаздывает без уважительной причины, на занятия приходят все за 10 минут до начала.

- к началу занятий все должны пройти в танцевальный зал и встать на своё место. Если этим элементарным навыкам мы научим детей, то в дальнейшей работе руководителю и детям будет легко работать. Дети будут легко осваивать учебный материал, будет развиваться чувство ответственности, товарищества, взаимопонимания.

Занятия по ритмике проводятся два раза в неделю. Длительность занятий – 45 минут.

### **Общие теоретические понятия.**

Предмет ритмики разбит на подготовительный, вводный, основной и заключительный курсы.

Подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Основная часть – изучение элементов классического и народного танцев, танцевальных движений, их комбинирование, работу по развитию физических данных, работу над этюдами, композициями.

Заключительная часть включает закрепление музыкально – ритмического материала в игре, танцевально – игровые упражнения, релаксация.

Задача курса – привить учащимся культуру общения между собой, в паре, с окружающими, привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

На занятиях ритмикой ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и включать на уроки много речевых и двигательных упражнений с музыкальным сопровождением и без него. Детям трудно выполнять движения в соответствии с текстом и одновременно его произносить. Это приводит к расстройству дыхания, распаду двигательных навыков. Чтобы этого не допускать, сначала педагог говорит слова текста, а затем показывает движения, какие следует выполнять.

Особое значение имеет правильное отношение педагога к достижениям каждого ребенка. Необходимо непременно поощрять малейшие успехи детей, оказывать максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, проявлять терпеливое, щадящее отношение к каждому ребенку. Не допускаются отрицательная оценка ошибочных движений, резкий или повышенный тон. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- элементы классического, бального и народного танца;
- линия танца;
- направления движения;
- углы поворотов;
- точки в классе.

## **Построение занятий.**

### **Разминка.**

Проводится на каждом уроке в виде различных видов ходьбы, перестроений, в стиле аэробики, гимнастики на полу и бега в различных направлениях. Проводится под современную и популярную музыку. Основной задачей разминки является нормализация мышечного и повышение эмоционального тонуса. Дети учатся ориентироваться в пространстве, согласованно действовать в коллективе. Таким образом, во время двигательной разминки организм ребёнка подготавливается к выполнению более сложных заданий, «открывается дыхание», устанавливается правильное кровообращение, эмоционально заряжается и повышается интерес к упражнениям.

Занятия начинаются с поклона, который разучивается на первом занятии и заканчивается тоже поклоном. Это должно стать традицией на уроке. Поклон может быть сначала простым, а в дальнейшем его можно усложнить по темпоритму, или следует менять в каждой четверти.

Детей следует ставить на середину зала в шахматном порядке, чтобы каждый ребенок мог видеть руководителя и себя в зеркало. При построении более подвижных детей следует ставить в центре линий, так как они по складу характера расположены к активным действиям, шалостям, общению. Естественно, что многие ребята не могут стоять прямо, и руководителю не обижая ребенка, на примере одного - двух ребят показать, как следует принять правильную осанку.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, увеличение подвижности суставов, укрепление мышечного аппарата, развитие и коррекция основных видов движений и музыкально – ритмических движений. Разрабатываются основные группы мышц: шеи, предплечья, руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность разминки - 15-20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

### **Общеразвивающие движения.**

Движения на развитие координации, ориентировки в пространстве, упражнения на развитие и коррекцию основных видов движений, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- ход лицом;
- бег с подскоками;
- галоп с хлопками.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «шахматы»;
- «круг»;
- «диагональ»;

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, научить ориентироваться в зале, выполнять команды, научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Когда дети научатся свободно двигаться по залу, можно перейти к упражнениям актерской выразительности. Эти упражнения являются как бы «зачатком» танцевального образа и включают сразу несколько задач: изобразительно – выразительные, музыкально – ритмические, условно – пластические. Движение «олень», следует показать детям – руки изображают рога, вся поза – царственность, шаг исполняется с носка. «Журавль» - шаг с остановкой, с согнутой работающей ногой в положении пазе. Руки изображают крылья.

Следующее движение – «кошачий» шаг. Он исполняется на слегка согнутой опорной ноге с мягким выбросом колена работающей ноги. Руки мягко согнуты и создают впечатление кошачьих лапок. После можно легко перейти на бег в образе «лисиčky». Бег должен быть мягким, с вытянутым подъемом ног.

Овладевая ими, дети совершенствуют двигательные навыки, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, развивается зрительная, слуховая и двигательная память.

Однако не всем детям на первых порах удается соотносить движения с музыкой. В процессе тренировки движений с акцентом на сильные доли и правильного вступления и окончания движения с музыкой закрепляются слуховые навыки. Ребята, склонные к танцам, обладают хотя бы ритмическим слухом. Однако некоторые дети не могут соотносить свой шаг с музыкой. Это не значит, что ребенок лишен слуха, причины могут быть различные – это и стеснительность некоторых детей, не точная координация движений. Постепенно дети

физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, что благотворно сказывается потом на других занятиях. Музыкально – ритмическая деятельность способствует формированию внимания, четкости, точности движений.

### **Музыкальное оформление урока.**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыка является душой танца. Она создает то творческое настроение, ту эмоциональную атмосферу, которые необходимы для создания образа в танце.

Музыкальное произведение подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. Можно использовать классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детей;
- иметь выразительную мелодию и четкий танцевальный ритм;
- быть близким по содержанию детским интересам.

### **Диско – танцы.**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы.

Контактные: «Вару-вару», «Полька», «Рок-н-рол», «Стирка», «Автодром», «Рилио».

В контактных танцах отрабатываются контактное ведение и умение танцевать в паре, улучшается память, внимание. Учащиеся должны чувствовать красоту четко выполненного упражнения и получать творческое удовольствие от исполнения. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

### **Бальные танцы.**

Являются наиболее сложными в смысле координаций движений и ритмичной окраски. Бальные танцы развивают музыкальность, грацию, воспитывают культуру взаимоотношений между девочками и мальчиками, прививают им определенные правила поведения.

Ставятся задачи: отработка корпусного движения, правильного переноса веса, точной работы стопы, грамотной позиции в паре и ведения в паре, умения согласовывать движения друг с другом. Педагогу необходимо проявлять гибкость, терпение и выдержку, осторожность в физических нагрузках.

Знакомство танца начинается с музыки, истории танца. Освоение элементов происходит постепенно. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- когда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;

- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд.

Танцы: «Полька», «Сударушка», «Фигурный вальс», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Полонез».

### **Народные танцы.**

Народный танец представляет собой ценный материал для работы с детьми. В народном танце даётся представление о лучших чертах национального характера, которые достойны подражания. В танцевальных образах отражается быт, труд, окружающая природа, чувства любви и дружбы.

Если характерными чертами мужского танца являются сила, воля, удасть, задор, чувство собственного достоинства, то в женском танце выявляются скромность, мягкость, сдержанность, плавность. Все это должно сохраняться и в детском танце, но и содержание и сложность движений должны соответствовать возрастному составу детей. Для каждого возраста детей необходим специальный репертуар по народному танцу. Есть народные танцы, которые не требуют переработки, так как их образы близки и понятны детям, а танцевальные движения просты. Большая же часть народных танцев для детского исполнения перерабатывается руководителями коллективов. В основу содержания детского танца могут быть взяты темы, близкие и понятные детям. Это темы – дружбы, товарищества, труда, соревнования, игры и т.д.

Работа над национальным танцем начинается сразу, как только учащийся приобщается к музыке и танцевальному шагу. Одновременно руководитель знакомит учащихся о характерах и образах национального танца. Обучение народно – сценическому танцу начинается с позиций и положений рук, ног, корпуса, головы, характерных для каждой национальности, с основных ходов и движений.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Музыкально – подвижные игры.**

Важной составляющей частью урока являются подвижные, музыкальные, танцевальные и речевые игры с обязательной релаксационной фазой для снятия двигательного и психоэмоционального напряжения в конце занятия. Они сразу решают несколько задач: снятие двигательной нагрузки и мышечного напряжения, выполнение роли связки при переходе от одного вида деятельности к другой. Игры отбираются несложные с методической точки зрения, не требующие больших затрат сил и сложных заданий. К ним относятся игры – драматизации с музыкальным и стихотворным сопровождением, танцы. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на подражательных образах (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Музыкальные игры с предметами, Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен, сказок. Игры и специальные упражнения готовят детский организм к завершению занятия.

Релаксационная фаза длится 6-8 минут.



**Содержание программы.**  
( 2раза в неделю, 68 часов в год)

Содержание урока	I		II		III			IV	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общеразвивающие движения	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Разминка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Позиции рук и ног	5	5							
Ритмичные упражнения	10	10	5	5					
Элементы бального танца		5	5	5	5	10	5	10	5
Музыкально – подвижные игры	10	5	10	5	5	5	5	5	5
Элементы народного танца			5	10	10	5	10	5	5
Танцы и пляски					5	5	5	5	10

Линейные графики показывают, какие упражнения изучаются в определенный период времени. Указано время в минутах.

### 3 КЛАСС

Дата	Раздел, тема	1 уровень			2 уровень	3 уровень
		Количество часов				
		Всего часов	Теория часов	Практика часов		
	<b><u>Третий год обучения</u></b> (3 класс)	<b>68</b>				
<b>Раздел 1. Ритмика - 6 ч</b>						
	<i>Музыка и движения.</i> Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза.			4		
	Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. Особенности хороводного шага.			2		
<b>Раздел 2. Разминка на середине - 22 ч</b>						

	Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортые. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу	10	2	8		
	<i>Ходы</i> <i>проходки</i> . Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.	6		6		
	<i>Движения русского танца</i> . «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ»	6		6		
<b>Раздел 3. Танцы и музыкальные игры - 6 ч</b>						
	Музыкально – подвижные игры «Бездомная кукушка», «Запомни свое место», «Огуречик», «Вот такие звери», «Мороженое», «Веселый зоосад» и т.д.			6	Участие в стартинейджере среди начальных классов	
<b>Раздел 4. Развитие актёрского мастерства - 3 ч</b>						
	Этюды пантомимы с изображением повадок животных	3	1	2		

### Раздел 5. Танцевальный репертуар – 21 ч

«Русский лирический»			3		Выступление в ДК
«Барыня»			3		Выступление в ДК
«Перепляс»			3		Выступление в ДК
«Кадриль»			3		Выступление в ДК
«Хоровод»			3		Выступление в ДК
«Полька»			3		Выступление в ДК
Обобщающее занятие «Музыкальные игры и танцы»			3		

### Раздел 6. Музыкально - подвижные игры - 10 ч

Подвижные игры			1		
Музыкально-подвижные игры			1		
Музыка и движения			1		
Движения русского танца			1		
Музыкальные игры и танцы			1		
Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.)			1		
Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы			1		
Особенности хороводного шага			1		
Танцевальные движения			1		
Обобщающий урок			1		

Основные движения	Что отрабатывается и достигается
Вару-вару: Шаг приставка по одному и в парах; Прыжки по одному и в парах; Хлопушки по одному и в парах; Шаг поворот по одному и в парах;	Ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.

Полностью композиция в парах.	
Сударушка: Шаг по линии танца по одному с руками; Выход в парах; Приглашение к танцу; «Расходимся – сходимся», свечка, основной шаг, повторение.	Музыкальность, ритмичность, мышление, память, ориентировка в зале, техника исполнения шагов в темпе.
Фигурный вальс Основной ход, шаги, балансе вперед, балансе назад и в сторону; «Окно» смена мест; Поворот партнерши под рукой; Правый поворот.	Ритмичность, музыкальность, танцевальная позиция в паре, творческое воображение, память, красивая осанка.
Русский танец Движения рук, ходы: простой, переменный, дробный, припадание, дробная дорожка, дробь с подскоком; Веревочка: простая, двойная, с переступанием; «Ковырялочка», моталочка, молоточки; Полуприсядки и полные присядки, мячик.	Ритмичность, память, внимание, техника стоп, выворотность, стройность, музыкальность, координация.
Музыкально – подвижные игры «Бездомная кукушка», «Запомни свое место», «Огуречик», «Вот такие звери», «Мороженое», «Веселый зоосад» и т.д.	Выразительность движений, воображение, внимание, умение действовать по условному сигналу, плавность движений.

### Основные требования к умениям учащихся 3 класса

#### Учащиеся должны уметь:

- 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;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двух – частной форме с малоконтрастными построениями;
- 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).

