

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Ангарского городского

округа

МБОУ "СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей

Пастухова Н.Ю.
Протокол №1 от «27» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Хижина Н.А.
Протокол заседания
методического совета №1 от
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №3"

Корнилова Е.М.
Приказ 140-о от «02» сентября
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Хореография»

для обучающихся 1-4 классов

г. Ангарск 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по хореографии для 1-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Сведения об УМК:

1-4 классы на основе танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ – ДАНСЕ»
Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкина: Просвещение 2012 г.

Распределение часов по годам обучения

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	33
2	1	34
3	1	34
4	1	34

Результаты освоения курса хореографии.

1.Двигательные.

В процессе освоения курса дети научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2.Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3.Учебно-познавательные.

Младшие школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);

- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. Компенсаторные.

В процессе занятий дети:

- научатся формировать положительные мотивации;
- научатся оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку.

Содержание учебного предмета, курса

1-е классы

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.

б). Пластический тренинг.

Задачи: освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи: научиться выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх. Сюжетные игры на распознавание ритма.

2-е классы

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: освоить основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег. Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передавать в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый), различного темпа, строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках и носках. Освоить ходьбу и бег друг за другом по одному, врассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять под музыку общеразвивающие упражнения.

б). Пластический тренинг.

Задачи: закрепление и работа над качественным выполнением пластического тренинга.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

3-и классы

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, подскока. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног. Освоить ходьбу и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.

б). Пластический тренинг.

Задачи: закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.

в). Импровизация движений.

Задачи: передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

4-е классы

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: освоение основных движений под музыку на 3/4, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение общеразвивающих движений под музыку, упражнений на равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости.

б). Пластический тренинг.

Задачи: дальнейшее совершенствование выполнения пластического тренинга. Освоение техники релаксации.

в). Импровизация.

Задачи: самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку различного характера на определенную тему. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

Тематическое планирование 1 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Шаг с носка на носках	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Знание позиций рук и ног.
3	Позиции рук и ног	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища. Знание позиций рук и ног.
4	Шаг с носка, на носках в среднем темпе	1	Повторить позиции ног, шаг с носка, на носках.	Знание позиций рук и ног.
5	Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору	1	Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, шаг с носка, на носках.	Умение выполнять шаг с носка, на носках.
6	Пружинные полуприседы.	1	Пружинные полуприседы, ритмический «Танец сидя», полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.	Умение выполнять движения в соответствии с ритмом музыки.
7	Приставной шаг в сторону	1	Приставной шаг в сторону, свободные, плавные движения руками, упражнения на развитие гибкости, игровой самомассаж.	Умение выводить ногу на носок через ронд, тянуться не сгибая колени.
8	Ритмический танец «Кузнечик»	1	Ритмический танец «Кузнечик», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
9	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», Ритмический танец «Кузнечик», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
10	Свободные, плавные движения руками.	1	Свободные, плавные движения руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», Ритмический танец «Кузнечик»	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
11	Комбинация в образно-двигательных действиях	1	Комбинация в образно-двигательных действиях, свободные, плавные движения руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», Ритмический танец «Кузнечик»	Умение выводить ногу на носок.
12	Креативная гимнастика	1	Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», Ритмический танец «Кузнечик»	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
13	На лесной опушке	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», Ритмический танец «Кузнечик»	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-

				ритмической гимнастики и танцев.
14	Ритмический танец «Если весело живется»	1	Ритмический танец «Если весело живется», танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку», упражнения на расслабление мышц.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
15	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку»	1	Ритмический танец «Если весело живется», Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
16	Комбинации из танцевальных шагов	1	Комбинации из танцевальных шагов, Ритмический танец «Если весело живется», Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку»,	Умение составлять небольшие комбинации на изученных танцевальных шагах.
17	Ритмический танец «Если весело живется»	1	Ритмический танец «Если весело живется», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
18	Креативная гимнастика	1	Креативная гимнастика, Ритмический танец «Если весело живется», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
19	Веселый экспресс	1	Креативная гимнастика, Ритмический танец «Если весело живется», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
20-21	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	2	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком, ритмический танец «Галоп шестерками»	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
22-23	Галоп шестерками	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять приставной и скрестный шаги в сторону в медленном и среднем темпе.
24-25	Ритмический танец «Галоп шестерками»	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
26-27	Упражнения из пройденных элементов	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе, «Галоп шестерками»	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
28	Песенка Муренки	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку», хореографические упражнения из пройденных элементов, повторить танцевальные шаги, «Песенка Муренки».	Умение самостоятельно повторять несложные танцевальные композиции.
29	Путешествие в Морское царство	1	«Песенка Муренки», «Галоп шестерками». Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги,	Умение самостоятельно повторять несложные танцевальные композиции.
30-	Танец утят	2	Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую	Закрепить выполнение разученных

31			музыку – ходьба в полуприседе – крадучись, ритмический танец утят, игровой самомассаж.	упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
32-33	Хоровод	2	Хоровод, «Танец утят», выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Знать позиций рук, и плавно переводить их из одной в другую.
34	Креативная гимнастика	1	Хоровод, «Танец утят», выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.

Тематическое планирование 2 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Пляска	1	Ходьба на каждый и через счет, игропластика, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
3	Парная пляска	1	Шаг галопа вперед и в сторону, прыжки на двух ногах, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
4 -5	Кадриль	2	Шаг кадрили, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону.
6 - 7	Перепляс	2	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону, шаг подскока.
8	Белорусский народный танец	1	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону. Основной шаг.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону., Шаг подскока.
9	«Бульба», «Крыжачок»	1	Основные шаги, шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону.
10 - 11	Литовский танец	2	Повторить основные шаги, шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки,	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.
12 - 13	Финская полька «Полкис»	2	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	Умение хлопать в ритм.
14	Хоровод ста друзей	1		Умение двигаться хороводным шагом.
15 -	Матросский танец	2	Вынесение ноги на каблук, синхронное выполнение движений.	Умение выносить ногу на каблук.

16			Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	
17 - 18	Бурятский танец	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
19 - 20	Украинский танец «Казачок»	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	Умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону.
21 - 22	Американский рок-н-рол	2	Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
23 - 24	Московская кадрили	2	Построение в шеренгу, Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
25- 26	Русская плясовая	2	Прыжки с ноги на ногу, тоже с поворотом на 360 градусов,	Умение беззвучно приземляться на носки.
27 - 28	Весенний хоровод	2	Основные хороводные шаги, игровой самомассаж	Умение выполнять основные хороводные шаги.
29 - 30	Школьный вальс	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе, шаг вальса.	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
31- 32	Греческий танец «Сиртаки»	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	Умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону.
33	Фигурный вальс	1	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
34	Белорусский народный танец «Бульба»	1	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Планируемый результат
1	Вводный инструктаж по охране труда	1		
2-3	Русская плясовая	2	Прыжки с ноги на ногу, тоже с поворотом на 360 градусов,	Умение беззвучно приземляться на носки.
4-5	Весенний хоровод	2	Основные хороводные шаги, игровой самомассаж	Умение выполнять основные хороводные шаги.
6-7	Школьный вальс	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе, шаг вальса.	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.

8-9	Греческий танец «Сиртаки»	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	Умение выполнять приставной и скрестный шаги в сторону.
10	Фигурный вальс	1	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
11-15	Литовский танец «Лирис»	4	Основной шаг, хореографические упражнения из пройденных элементов, повторить танцевальные шаги	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
16-20	Матросский танец	4	Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	
21	Перепляс	1	Познакомить с переплясом, отличительные особенности. Выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж.	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
22-23	Ча-ча-ча	2	Освоить ритмический рисунок, основные движения, разучить цепочку, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Умение выполнять основные шаги танца.
24-27	Самба	3	Освоить ритмический рисунок, основные движения, разучить цепочку. Повторение ритмических танцев по выбору, упражнения на развитие пластики рук, стрейчинг.	Умение выполнять основные шаги танца.
28-32	Школьный вальс	4	Освоить ритмический рисунок, основные движения, разучить цепочку. Повторение ритмических танцев по выбору, упражнения на развитие пластики рук,	Умение выполнять основные шаги танца.
33-34	Повторение пройденного материала	2	Повторение ритмических танцев по выбору, упражнения на развитие пластики рук, стрейчинг.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.

Тематическое планирование

4 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный урок. Разминка.	1	Вводный урок. Разминка.	
2-3	Основные позиции ног и рук.	2	Основные позиции ног и рук.	Знать основные позиции рук и ног.
4	Деми плие	1	Деми плие	Умение выполнять Деми плие
5	Комбинации деми плие	1	Комбинации деми плие	Умение выполнять комбинации деми плие
6	Ботман тандю	1	Ботман тандю	Умение выполнять Ботман тандю
7	Комбинации ботман тандю	1	Комбинации ботман тандю	Умение выполнять комбинации ботман тандю
8	Ботман тандю жете	1	Ботман тандю жете	Умение выполнять Ботман тандю жете
9	Ботман тандю жете по разным позициям	1	Ботман тандю жете по разным позициям	Умение выполнять Ботман тандю жете по разным позициям

10	Пассе по первой позиции	1	Пассе по первой позиции	Умение выполнять Пассе по первой позиции
11-12	Ронд де жамб партер	2	Ронд де жамб партер	Умение выполнять Ронд де жамб партер
13-14	Ботман фондю	2	Ботман фондю	Умение выполнять Ботман фондю
15-16	Ботман фrape	2	Ботман фrape	Умение выполнять Ботман фrape
17-18	Релеве	2	Релеве	Умение выполнять Релеве
19-20	Ботман девелоппе	2	Ботман девелоппе	Умение выполнять Ботман девелоппе
21-22	Гранд ботман жете	2	Гранд ботман жете	Умение выполнять Гранд ботман жете
23-24	Поза кросе вперед.	2	Поза кросе вперед.	Умение выполнять позу кросе вперед.
25-26	Поза кросе назад	2	Поза кросе назад	Умение выполнять позу кросе назад
27-28	Поза efface вперед	2	Поза efface вперед	Умение выполнять позу efface вперед
29-30	Поза efface назад	2	Поза efface назад	Умение выполнять позу efface назад
31-32	Поза экарте вперед	2	Поза экарте вперед	Умение выполнять позу экарте вперед
33-34	Поза экарте назад	2	Поза экарте назад	Умение выполнять позу экарте назад