

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Манская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Манская СОШ»)

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Манская СОШ»
Кравцовой И.В.
Приказ № 01.07-14
от «29» 08 2024 года



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Волшебный каблучок»
1 класс

Составитель: Сафонова С.А.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

п.Мана
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Цель программы - создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

1. Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма; преподавать азбуку классического танца.
2. Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала; развивать силу, выносливость, координацию движений.
3. Способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа по хореографии «Волшебный каблучок» рассчитана на 1 учебный год и предполагает проведение занятий с детьми младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчета 33 часа в год. Содержание программы распределено таким образом, что в каждой четверти воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Занятие длится 25 минут, учитывая физические возможности и психологические особенности ребенка. С учетом этого программой предусмотрены следующие формы занятий:

- Групповые
- Подгрупповые
- Индивидуальные
- Репетиционные

Основные разделы программы

- Введение - дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- Классический танец - знакомит с азами классического танца.

- Народный танец -- знакомит с основами народного танца.
- Танцевальные этюды. Эстрадный танец - способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.
- Постановка - знакомство с композицией танца.
- Отчетный концерт - подведение итогов.

Основные требования к умениям учащихся

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении;
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая S круг и, не сходя с его линии;
 - ✓ выполнять экзерсис классического танца (начальная форма обучения);
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки
- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Учебно-тематический план

Четверть	Количество часов	Темы
1 четверть	9 часов	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.
2 четверть	7 часов	Основы народного танца.
3 четверть	10 часов	Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Постановка танцев.
4 четверть	7 часов	Постановка танцев. Отработка номеров. Отчетный концерт.
Итого:	33 часов	

Содержание программы

1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Понятие о экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседание и полное приседание. Подъем на п./п. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на 'Л' круга. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка. Каблучное упражнение. Работа над этюдами (украинский, белорусский, кавказский). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Прибалтийский танец. Итальянский танец. Испанский танец. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее одаренными учениками.

5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиции рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Отработка исполнительской деятельности прыжков и вращений, исполнительского мастерства. Тренинг современной танцевальной пластики. Работа над актерским мастерством. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Отчетный концерт.

Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей.

Оформление зала и сцены. Подготовка помещения для приема гостей.

Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъемки.

Разбор итогов отчетного концерта. Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

-

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Введение. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.	1	Инструктаж по технике безопасности. Место хореографии в современном мировом искусстве.
2	Термины классического танца.	1	Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.
3	Понятие об основных танцевальных движениях.	1	Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Просмотр видеоматериала о творчестве великих танцоров. Постановка корпуса. Упражнения для головы, рук и ног.
4	Понятие о координации движений, о позиции рук и ног.	2	Понятие о экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы.
5	Классический танец.	4	Полуприседание и полное приседание. Подъем на п/п. Шаги с приставкой по всем направлениям. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Изучение некоторых характерных танцев.
6	Основы народного танца.	7	Ходы русского народного танца. Элементы русского танца. Каблучное упражнение. Подготовка к веревочке. Дробное выстукивание. Работа над этюдами. Детские танцы. Правила танцевального этикета.
7	Танцевальные этюды	3	Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминок. Танцевальные шаги. Прибалтийский танец. Итальянский танец. Испанский танец.
8	Эстрадный танец.	3	Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорнодвигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы. Танцевальные шаги.

9	Постановка танцев.	4	Тренинг современной танцевальной пластики. Работа над актерским мастерством. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.
10	Отработка номеров.	5	Отработка позиции рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Отработка исполнительской деятельности прыжков и вращений, исполнительского мастерства.
11	Отчетный концерт.	2	Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей. Оформление зала и сцены. Репетиции. Разбор итогов отчетного концерта.

Средства, необходимые для реализации программы

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- фонотека, диски DVD, CD;
- детские песни из мультфильмов;
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Список литературы.

1. Захаров В.М. Танцы народов мира. - М., 2001.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М., 1981.
3. Культурно-образовательный комплекс: школа - хореографическое училище-вуз- театр. - М., 2008.
4. Михеева Л.Н. Молодежный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагогов дополнительного образования. - М., 2006.
5. Никитин В. Модерн - джаз-танец: начало обучения. - М., 1988.
6. Севрюков С.П. Методическая разработка по джаз- танцу. - М., 1992.
7. Шевандрин П.П. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.,-1998.

Примерный репертуар

1. «Казачок»
2. «Вальс цветов»
3. «Матрешки»
4. «Стирка»
5. Композиции в современном ритме.