

02. 04

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Веста»**

«Принято»

педагогическим советом

протокол от « 29 » августа 2023 г. № 1

Введено приказом

от « 29 » августа 2023 г. № 032/ОД

Директор ЧОУ «СОШ «Веста»



 Ермолаева Н.М.
подпись Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности **хореография** для 1 класса
в неделю – 1 час, в год – 33 часа

Составитель: Назарова К.А., учитель хореографии

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР _____ Давыдова Я.М. от 29.08. 2023г.
подпись Ф.И.О.

г. Набережные Челны

2023 г.

Планируемые результаты изучения предмета

1 класс

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные Результаты
Основа Хореографии	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 круг и не сходя с его линии; Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;	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. 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.	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.
Ритмико-гимнастические упражнения			
Танцевальные этюды	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; Выполнять игровые и плясовые движения;		
Постановочная работа			

Содержание учебного предмета

1 класс

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во Часов
Основа хореографии	Позиция рук, позиция ног. Подвижность всей руки и в отдельности пальцев кисти, локти, плеча. Признаки хорошей осанки. Правильное постановка корпуса (aplomb). Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	9
Ритмико-гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. <i>Упражнение на расслабление мышц.</i> Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	9
Танцевальные этюды	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. <i>Игры под музыку.</i> Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и	8

	формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
Постановочная работа	Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единый танец. Постановка татарского танца. Отработка танца.	7

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Название разделов	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации Учебных занятий	Основные виды Учебной деятельности учащихся	Дата проведения	
						план	факт
1	Основа хореографии	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	беседа		08.09	
2		Поклон, постановка корпуса.	1	урок	Осанка	15.09	
3		Позиция рук	1	урок	Эластичность рук	22.09	
4		Позиция ног	1	урок	выворотность	29.09	
5		Упражнения на ориентировку в пространстве	1	урок	План сцены	06.10	
6		Сценический ход	1	урок	Танцевальный шаг	13.10	
7		Ходьба с высоким подниманием колен	1	урок	ходьба	20.10	
8		Танцевальный бег	1	урок	Бег	27.10	
9		Перестроение в круг из шеренги	1	урок	рисунок	10.11	
10	Ритмико-гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения	1	урок	упражнения	17.11	
11		Разминка	1	урок	разминка	24.11	
12		Движения по линии танца	1	урок		01.12	
13		Упражнение на улучшение гибкости, наклоны вперед,назад	1	урок	гибкость	08.12	
14		Упражнение на улучшение гибкости «бабочка» «лягушка»	1	урок	гибкость	15.12	
15		Упражнение на улучшение гибкости. Полушпагат на правую, на левую ногу.	1	урок	гибкость	22.12	
16		Упражнение на координацию движений	1	урок	координация	12.01	
17		Упражнение на расслабление мышц	1	урок	Расслабление мышц	19.01	
18		Упражнение на координация ног и рук	1	урок	координация	26.01	
19	Танцевальные этюды	Танцевальные движения в различном темпе	1	урок	темп	02.02	
20		Игры под музыку	1	урок	игра	09.02	
21		Танец «Стирка»	1	практика	танец	28.02*	
22		Работа в паре	1	урок	Позиция в паре	02.03	
23		Хоровод	1	практика	хоровод	09.03	

24		Комбинация «Гуси»	1	урок	танец	16.03	
25		Комбинация «Слоник»	1	практика	танец	30.03	
26		Элементы танца «рок-н-ролл»	1	урок	элементы	06.04	
27	Постан- овочная работа	Элементы татарского танца. Позиция в паре	1	практика	элементы	13.04	
28		Положение рук юношей в татарском танце	1	урок	Положение рук	20.04	
29		Положение рук девушек в татарском танце	1	урок	Положение рук	27.04	
30		Основной ход татарского танца	1	практика	ход	04.05	
31		Изучение движений «ярты борма», «борма»	1	урок	постановка	11.05	
32		Изучение движений «чалыштыру» вперед и в сторону	1	практика	постановка	18.05	
33		Постановка татарского танца	1	практика	постановка	25.05	