

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской
области

Волховский муниципальный район
МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШПК
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР И.А. Прописнова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МОБУ
"Волховская СОШ № 1"
Приказ № 648 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
Модуль хореография
для обучающихся 1- 4 классов

г. Волхов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Хореография, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства младших школьников 1-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией ещё в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Цель программы:

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Основные задачи данного курса:

воспитание нравственно-эстетических чувств;

формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;

раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников;

знакомство обучающихся с основами классического, народного и бального танца;

укрепление костно-мышечного аппарата учащихся;

развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;

предоставление возможности детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народного и бального танца. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов начальной школы, 1 раз в неделю по 1 академическому часу: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам.

1 раздел. Ритмика и основы хореографии. Танец.

2 раздел. Творческая деятельность.

3 раздел. Развитие групп мышц.

4 раздел. Разучивание танца.

В первом разделе (Ритмика и основы хореографии. Танец.) включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе (Творческая деятельность) вводятся элементы игрового танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третьем разделе (Развитие групп мышц) включены элементы на развитие осанки, мышц ног, пресса. От спокойных до темпераментных, с ведущей ролью рук и корпуса, до тех где работают все группы мышц.

5 раздел. В четвертом разделе (Разучивание танца) включены историко-бытовые танцы и европейской программы, позволяющие выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ, согласовывая свои движения с музыкой, ускоряя и замедляя движения, отмечать в движении музыкальные акценты. Разучивание и показ танца «Детки-конфетки».

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения

танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;

умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

Обучающийся получит возможность для формирования:

уважительного отношения к культуре других народов;
эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
овладения навыками сотрудничества с учителем;

ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;

этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающийся научится:

принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;

формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.

Обучающийся получит возможность научиться:

освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Познавательные

Обучающийся научится:

выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

Обучающийся получит возможность научиться:

освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Восприятие искусства и виды художественной деятельности

Выпускник научится:

Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, балльные танцы);

Определять музыкальные размеры;

Ориентироваться в танцевальном зале;

Позициям ног и рук;

Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;

Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;

Выполнять поклон в различных стилях;

Выполнять движения в «зеркальном отражении»;

Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;

Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

Выпускник получит возможность научиться:

Элементы в синкопированном ритме;

Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;

Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{2}$ круга;

Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;

Делать перестроения в паре.

Тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Танец	Детские бальные и народные танцы. Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	3
	Образные танцы (игровые) Подскоки с переменным шагом.	4
	Постановка танцевальной композиции	3
Творческая деятельность	Игровые этюды. Танец-игра	4
	Музыкально - танцевальные игры. Парный танец. Танцуем вместе.	2
	Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).	3
Развитие групп мышц	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	2

	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.	3
	Упражнения на исправления осанки	3
Разучивание танца	Танец детки-конфетки	5
	Закрепление изученного	1

2 год обучения

Обучающийся научится:

- понимать ценность человеческой жизни и здоровья;
- держать осанку и тянуть подъем при выполнении танцевальных шагов
- выполнять рисунки «змейка», «ручеек» вперед и назад
- ориентироваться в танцевальном зале
- определять центр танцевального построения
- различать народный, классический, и детский характерный танец
- исполнять основные упражнения классического экзерсиса: demi plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, pas de bourree, pas balance
- объяснять значения терминов классического танца на русском языке
- исполнять основные движения русского танца: русский поклон, переменный шаг, дроби простые, «полочка» с наклонами и разворотами корпуса, присядки простые, с хлопущкой
- распознавать характерные особенности женской и мужской русской пляски
- выразительно и эмоционально исполнять программные танцы: «Финская полька», «Разрешите пригласить»,

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать ценность человеческой жизни и здоровья;
- подбирать из известных или придумывать самому танцевальные движения для разминки в соответствии с музыкальным сопровождением, придумывать

танцевальные движения в игре «Учитель танцев»

- получать позитивные эмоции от процесса физических тренировок и занятий хореографией;
- осознавать эстетику движений человеческого тела;
- отличать классический и историко-бытовой танец от других видов хореографического искусства;
- чувствовать своё тело, тренировать координацию движений;
- прилагать усилия (физические, волевые) для достижения успешного результата
- справляться с волнением во время публичных выступлений;
- пользоваться правилами танцевального этикета;

Тематическое планирование.

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Основы	Организационное занятие, Беседа по ТБ. Поклон.	1
	Закрепление знания и навыков, полученных на первом году обучения.	2
	Особенности марша.	1
	Особенность танцевальных жанров (Вальс)	1
	Особенность танцевальных жанров (Полька, галоп)	1
	Слушание и анализ танцевальной музыки.	1
	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	1
	Положение анфас.	1
	Закрепление материала.	1
Классический танец	Релеве- подъём на полу пальцы.	1

	Подготовка к началу движения – препарасьён.	1
	Приседания (плие) по 1 и 2 позициям.	1
	Приседания (плие) по 3 и 5 позициям.	1
	Батман тендю из 1 позиции.	1
	Батман тендю из 3 позиции.	1
	Прыжок «Сотте».	1
	Прыжок «шанжман де пье»	1
	Дробные движения.	2
	Закрепление пройденного материала.	1
Народный характерный танец	Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах.	1
	Припадание в сторону.	1
	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу.	1
	Хлопки и хлопущки – одинарные и тройные.	2
	Русский переменный ход.	1
	Русский дробный ход.	1
	Русский хоровод.	2
	Полька.	2
	Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах, длительности.	1
	Закрепление пройденного материала.	1

3 год обучения

3 класс

Обучающийся научится:

- владеть терминами «танцевальный рисунок», «центральная линия», «попурри», «импровизация», «присядка», «хлопушки», «моталочка», «припадание», «дробные выстукивания», «ключ»
- строиться в «карусель» и двигаться по часовой стрелке, соблюдая интервалы
- выполнять разные виды перестроения «до-за-до»
- составлять небольшую комбинацию из простых танцевальных движений
- правильно исполнять элементы русского танца: «присядка», «хлопушки», «моталочка», «припадание», «простые дробные выстукивания», «простой ключ»
- технически правильно и эмоционально выразительно исполнять основные элементы танцев «Рок-н-ролл», «Фигурный вальс»

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать ценность человеческой жизни и здоровья;
- ориентироваться в танцевальных стилях: классический танец, народный танец, бальный танец, современные направления
- импровизировать в свободном стиле под современную музыкальную композицию
- пользоваться правилами бального этикета
- понимать влияние исторических и национальных особенностей на культуру времени, осознавать взаимопроникновение и взаимообогащение различных культур
- чувствовать своё тело, тренировать координацию движений;
- общаться с учителем и одноклассниками позитивно и результативно
- работать в парах, малых группах, в ансамбле, соотносить свои действия с действиями учителя, партнёра, других участников ансамбля;
- прилагать усилия (физические, волевые) для достижения успешного результата
- справляться с волнением во время публичных выступлений;
- пользоваться правилами танцевального этикета;

Тематическое планирование.

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Понятия об основных танцевальных движениях	Водное занятие	1
	Понятия об основных танцевальных движениях	3
Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения.	1
	Разучивание поклона, позиций рук и ног.	3
	Повторение изученных позиций.	1
	Разучивание движений классического танца.	3
Музыка и танец	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1
	Метроритм, специальные упражнения.	1
	Парные и массовые композиции.	2
Интегрированные занятия	Ритмика.	2
	Партерная гимнастика.	3

	Освоение упражнений по постановке корпуса.	1
Игровые технологии	Игротанцы.	3
	Игровые занятия на координацию движений.	5
Закрепление результатов.	Элементы классического танца.	1
	Партерная гимнастика.	1
	Игровой урок	2

4 год обучения

4 класс

Обучающийся научится:

- последовательно перестраиваться в различные рисунки и фигуры по ходу исполнения концертного номера
- выполнять танцевальные композиции технически правильно и эмоционально выразительно
- исполнять танцевальную постановку на зрителя
- импровизировать на заданную танцевальную тему

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать ценность человеческой жизни и здоровья;
- прилагать усилия (физические, волевые) для достижения успешного результата
- чувствовать своё тело, тренировать координацию движений;
- пользоваться правилами танцевального этикета;
- общаться с учителем и одноклассниками позитивно и результативно
- работать в парах, малых группах, в ансамбле, соотносить свои действия с действиями учителя, партнёра, других участников ансамбля;
- справляться с волнением во время публичных выступлений

Тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Азбука классического танца	Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале	1
	Постановка корпуса и движения разминки	3
	Общеразвивающие упражнения. Повторение правил исполнения demi plie, grand plie.	3
	Повторение правил исполнения battement tendu, demi rond de jamb.	3
Body балет	Экзерсис на середине	3
	Port de bras	3
Народный танец	Шаги русского народного танца	2
	Добавление рук к танцевальным шагам	2
	Разучивание и исполнение движений русского народного танца.	2
	Закрепление	1
Бальный танец	Ход по кругу, по диагонали.	2
	Исполнение вальсового шага	2
	Вальсовый поворот	2
Партер	Партерная гимнастика.	4
	Стретчинг.	1