

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЛИИТ

Ивченко
Т.В. Ивченко

«30» августа 2021



РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
(объединении) учителей
начальных классов № 1
от «30» августа 2021

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Чиринцева Н.В.
от «30» августа 2021



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по общекультурному направлению
для начального общего образования
«Лучики солнца»**

Составители:
Денисова Г.А.,

г. Новосибирск

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья школьников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи:

1. Развивать двигательную активность и координацию движений.
2. Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
3. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
4. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).
5. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
6. Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому **музыкальный материал** подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Главный ожидаемый результат:

По окончании I и II года обучения, дети овладевают основой «азбуки танца». Знают основы предмета и умеют их применить. Готовы к дальнейшему обучению.

- умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой,
- двигаться в соответствии с образом и характером музыки,
- умение выполнять простейшие перестроения, становиться в круг, в рассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям,
- умение свободно координировать движения корпуса, головы,
- умение ориентироваться в пространстве и работать в группе,
- умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, танцевальных зарисовках,

- обладание правильной постановкой корпуса,
- развитое творческое воображение и фантазия,
- участие в коллективной деятельности,
- отличное физическое и психическое самочувствие,
- навыки нравственного поведения и отношение к товарищу.

Диагностика:

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Сроки реализации программы: Программа предназначена для детей I и II года обучения 7-10 лет и рассчитана на учебный год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I года обучения

Младшая группа (7 лет)

№	Содержание	Кол. часов	
		теория	практика
1.	Сентябрь		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство расписание, цель, задачи, репертуар.	1	
1.2	Позиции ног: I - VI-я Позиции рук: I - III -я	1	5
1.3	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».	1	3
1.4	Характер музыкального произведения.	1	2
1.5	Танцевальные игры: «Дискоотека», «Тень».	1	3
		18 ч.	
2.	Октябрь		
2.1	Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).	1	1
2.2	Полуприсядания (demieplie) по VI позиции, I позиции. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции	1	3
2.3	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».	1	3
2.4	Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • бытовой, • танцевальный легкий шаг с носка, • на полупальцах. 	1	3
2.5	Имитационно-подражательная лексика. Лесные звери.	1	1
2.6	Рисунок танца «Линия».	1	1
		18ч.	
3.	Ноябрь		

3.1	Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • шаг с подскоком, • боковой подскок – галоп, • бег легкий с оттягиванием носков. 	1	1
3.2	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».	1	1
3.3	Выдвижение ноги (battement - tendu): в сторону по I позиции. Понятие «Комбинация».	1	1
3.4	Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).	1	1
3.5	Понятие «Комбинация».	1	2
3.6	Актерское мастерство. «Улыбка»	1	2
		14ч.	
4.	Декабрь		
4.1	Рисунок танца «Круг»: <ul style="list-style-type: none"> • движения по линии танца. • движение в круг, из круга. 	1	4
4.2	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».	1	4
4.3	Скручивание: rolldown, roll app.	1	2
4.4	Работа с репертуарным планом.	2	5
4.5	Актерское мастерство «Радость».	1	2
		18ч.	
5.	Январь		
5.1	Рисунок танца «Колонна».	1	2
5.2	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».	1	2
5.3	Импровизация.	1	2
5.4	Танцевальные игры. «Зеркало».	1	2
5.5	Работа с репертуарным планом.	1	3
		16ч.	
6.	Февраль		
6.1	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».	1	2
6.2	Работа с репертуарным планом.	2	7
6.3	Актерское мастерство. «Печаль». «Счастье».	1	3
		16ч.	
7.	Март		
7.1	Строение музыкального произведения (вступление, часть).	1	1
7.2	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».	1	3
7.3	Прыжки (allegro) saute по VI позиции.	1	2
7.4	Рисунок танца «Змейка».	1	3
7.5	Работа с репертуарным планом.	1	3
		16ч.	
8.	Апрель		
8.1	Ритмический рисунок.	1	2
8.2	Понятие «Диагональ»: <ul style="list-style-type: none"> • перестроение из круга в диагональ; • перестроение из маленьких кружков в диагональ. 	1	2
8.3	Работа с репертуарным планом.	2	4
8.4	Подготовка к открытому уроку.	2	4

		18ч.	
9.	Май		
9.1	Рисунок танца «Спираль».	1	1
9.2	Танцевальные игры. «Четыре шага».	1	1
9.3	Актерское мастерство. «Лето».	2	4
9.4	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.	2	4
		16ч.	
		Итого	150ч.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

II года обучения

Средняя группа (8-10 лет)

№	Содержание	Кол. часов	
		теория	практика
1.	Сентябрь		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство расписание, цель, задачи, репертуар.	1	
1.2	Упражнения на раскачивание: swing	2	2
1.3	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».	2	3
1.4	Упражнения по диагонали: шаг с носка, слайды.	2	3
1.5	Партер. Работа стоп.	2	3
1.6	Растяжка подколенных мышц.	1	3
		23ч.	
2.	Октябрь		
2.1	Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).	1	2
2.2	Проучивание комбинаций на координацию	1	3
2.3	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».	2	3
2.4	Упражнения по диагонали: перекаты, прыжки slip.	2	2
2.5	Партер. Упражнение на вытянутость колен.	2	2
2.6	Растяжка на поперечный шпагат.	1	3
		22ч.	
3.	Ноябрь		
3.1	Упражнение на растяжку спины: bigbodiroll	1	2
3.2	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».	1	2
3.3	Работа с репертуарным планом.	1	2
3.4	Упражнения по диагонали: колесо.	1	1
3.5	Партер. Мост с положения лежа.	1	3
3.6	Растяжка на продольный шпагат.	1	3
		17ч.	
4.	Декабрь		
4.1	Упражнение на силу ног: bat. tandujete.	1	3
4.2	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».	1	3
4.3	Скручивание: dolfing.	1	1
4.4	Работа с репертуарным планом.	3	6
4.5	Актерское мастерство. «Радость – грусть».	2	2
		23ч.	

5.	Январь		
5.1	Работа с репертуарным планом	2	2
5.2	Партер. Упражнение на выворотность тазобедренного сустава.	1	3
5.3	Парная растяжка.	1	3
5.4	Танцевальные игры. «Дискотека».	1	3
5.5	Импровизация.	1	3
		20ч.	
6.	Февраль		
6.1	Комбинация для развития силовой нагрузки	1	3
6.2	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».	1	3
6.3	Работа с репертуарным планом.	3	3
6.4	Актерское мастерство. «Зимняя сказка».	3	3
		20ч.	
7.	Март		
7.1	Упражнение на выворотность ног: Rondejambparter.	1	3
7.2	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».	1	3
7.3	Прыжки (allegro) aschappe.	1	1
7.4	Рисунок танца «Шахматы».	2	2
7.5	Работа с репертуарным планом.	2	2
7.6	Растяжка. Мост с положения стоя.	1	3
		20ч.	
8.	Апрель		
8.1	Упражнения на концентрацию и расслабление мышц: drop.	1	3
8.2	Работа с репертуарным планом.	2	4
8.3	Подготовка к открытому уроку.	2	2
8.4	Актерское мастерство. «Улыбка в танце»	2	2
8.5	Растяжка пассивная.	1	3
		22ч.	
9.	Май		
9.1	Работа с репертуарным планом.	2	2
9.2	Танцевальные игры. «Волшебник».	1	3
9.3	Актерское мастерство. «Летний лес».	2	2
9.4	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.	1	5
		20ч.	
		Итого	189ч.