

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.05.2024  
протокол № 1

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 5 от 29.05.2024

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320  
\_\_\_\_\_ И.Б.Черноус  
Приказ № 226-Д от 30.08.2024

Принято  
с учетом мотивированного  
мнения совета обучающихся  
протокол № 5 от 29.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Танцевальная палитра»

для обучающихся 4 классов

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

**Характеристика курса внеурочной деятельности:** Рабочая программа «Танцевальная палитра» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Танцевальная палитра» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

**Цель изучения курса внеурочной деятельности:**

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи изучения курса внеурочной деятельности:**

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

**Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана**

Согласно учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Танцевальная палитра» в 4 классе отводится 34 учебные недели, 34 часа (1

занятие в неделю). Программа «Танцевальная палитра» относится к направлению «Художественно-эстетическая творческая деятельность».

### **Учебно-методический комплекс курса внеурочной деятельности для педагога:**

Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 2012)

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2011)

Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2011)

Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 2013)

Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 2012)

Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2011) «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2013)

Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 2012)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2012)

Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 2011)

Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 2012)

Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2011) Учебно-методический

### **Комплекс курса внеурочной деятельности для обучающихся:**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка , 1981.

2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке .-М.: Музыка, 1979.

## **Содержание обучения**

### **1. Знакомимся с искусством хореографии.**

#### **Вводные занятия**

1.1. Танцевальное искусство, как вид детского творчества. Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, основными видами деятельности, Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

1.2. Хореографический язык. Теория: что такое «хореографический язык» -приветствие и прощание - «поклон». Практика: изучение техники выполнения поклона на середине. Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца».

#### **2. Ритмика**

2.1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности. Теория: прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц, Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года». Практика: определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

2.2. Музыкальные размеры. Теория: прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс». Практика: определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

2.3. Динамические оттенки. Теория: роль и значение различных видов динамических оттенков. Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки». Практика: движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.

2.4. Музыкальная форма. Теория: прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский – Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной. Практика: деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

### 3. Вдохновение классического танца

3.1. Знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету. Практика: исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

3.2. Постановка корпуса в классическом танце. Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной позе.). Упражнение «Арбуз».

3.3. Позций рук-1,2,3, подготовительная. Теория: освоение позций рук классического танца на середине. Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

3.4. Позций ног – 6,1,2,3. Теория: освоение позций ног классического танца на середине. Практика: проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

3.5. Releve. Теория: освоение упражнения классического танца Releve на середине. Особенности выполнения упражнения. Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

3.6. Demi-plie. Теория: освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения. Практика: проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

3.7. Releveetdemi-plie. Теория: освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения. Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

#### 4. Игровое танцевальное творчество

4.1. «Лесное царство» танцевальные этюды. Теория: приобретение навыков актерского мастерства. Практика: работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветов, дерево, ягоды и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

4.2. «Меня зовут...» игровые задания на воображение. Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства. Практика: изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д. Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные. 4.3. «Говорящие предметы» танцевальные этюды. Теория: предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет. Практика: танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные. Игра «Музыкальная подушка».

4.4 «За волшебной дверью» танцевальные этюды. Практика: разучивание сказок, обыгрывание эпизодов, импровизация, танцевальная инсценировка сказок. Приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом. Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

4.5. «Рисунки на паркете» танцевальные этюды. Теория: приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике. Практика: построения маршем и шагом с носка в клин (открытый, закрытый), круги, лепестки, колонны, шеренги. Танцевальный материал: «Хоровод», «Птицы», «Марш». Игра «Нарисуй и покажи». Творческие задания в группах и индивидуальные. 5. Детский танец

5.1. Полкис. Теория: знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения. Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полкис».

5.2. Русский лирический «Сударушка». Теория: знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Русский лирический танец «Сударушка».

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Сударушка». 5.3. Вальс. Теория: знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Австрийский танец «Вальс». Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс».

5.4. Дisko. Теория: знакомство с видами детского диско танца, с его особенностями и манерой исполнения. Практика: разучивание основных элементов и фигур танца в стиле диско.

6. Постановочная работа Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; - уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта; - уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, и т. д.;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы);

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

### 3. Танец:

Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно. В конце обучения дети должны уметь исполнять: «Полкис», «Русский лирический», «Вальс», «Сударушка», танец в стиле диско. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность: - раскрытие творческих способностей; - развитие организованности и самостоятельности.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел «Танец «Полкис»	5
2	Раздел «Танец «Сударушка»	5
3	Раздел «Танец «Русский лирический»	5
4	Раздел «Танец «Вальс»	6
5	Раздел «Танец «Диско»	8
6	Раздел «Урок-конкурс, урок-концерт»	3
7	Раздел «Развитие музыкальности, танцевальности»	2
Итого		34

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знакомство с танцем «Полкис». Основной шаг.	1	
2.	Изучение основных элементов танца «Полкис».	1	
3.	Закрепление основного шага и элементов танца «Полкис»	1	
4.	Разучивание композиции танца «Полкис»	1	
5.	Отработка композиции «Полкис».	1	
6.	Знакомство с танцем «Сударушка». Основной шаг.	1	
7.	Изучение основных элементов танца «Сударушка».	1	

8.	Закрепление основного шага и элементов танца «Сударушка»	1	
9.	Разучивание композиции танца «Сударушка»	1	
10.	Отработка композиции «Сударушка».	1	
11.	Урок-конкурс. Танцы «Полкис» и «Сударушка»	1	
12.	Знакомство с танцем «Русский лирический». Основной шаг.	1	
13.	Изучение основных элементов танца «Русский лирический».	1	
14.	Закрепление основного шага и элементов танца «Русский лирический»	1	
15.	Разучивание композиции танца «Русский лирический»	1	
16.	Отработка композиции «Русский лирический».	1	
17.	Знакомство с танцем «Вальс». Основной шаг.	1	
18.	Изучение основных элементов танца «Вальс».(Вальсовый шаг по квадрату, по кругу, балансе, кружение на месте)	1	
19.	Закрепление и отработка основных элементов танца «Вальс».(Вальсовый шаг по квадрату, по кругу, балансе, кружение на месте).	1	
20.	Разучивание композиции танца «Вальс»	1	
21.	Отработка композиции «Вальс».	1	
22.	Урок-конкурс. Танцы «Русский лирический» и «вальс»	1	
23.	Знакомство с танцем «Диско». Основной шаг.	1	
24.	Работа рук в стиле диско.	1	
25.	Изучение вращений и прыжков по диагонали	1	
26.	Разучивание танцевальных комбинаций в стиле диско.	1	
27.	Отработка танцевальных комбинаций в стиле диско.	1	
28.	Разучивание танцевальной композиции в стиле диско.	1	
29.	Отработка танцевальной композиции в стиле диско.	1	

30.	Урок-повторение. Вальс.	1	
31.	Урок-повторение. Диско	1	
32.	Развитие музыкальности	1	
33.	Развитие танцевальности	1	
34.	Урок-концерт	1	