

**шМуниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дубенцовская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ: Дубенцовская СОШ)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ: Дубенцовская СОШ
_____ Т.Н. Лирник

Приказ от 30.08.2019г № 300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« Ритмика и танец», курс внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного
направления
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование, 1-4 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов:

1 класс – 34 часа

2 класс – 35 часа

3 класс – 31 часов

4 класс – 31 часа

Учитель:

Попова Оксана Борисовна

ФИО учителя

Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы внеурочной деятельности МБОУ: Дубенцовская СОШ, «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией Е.И. Винер, издательство «Просвещение» Москва 2011 г и программы «Хореография» автор Л.Н. Михеева, издательство «Просвещение» Москва 2014

ст. Дубенцовская
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовой базой программы внеурочной деятельности являются:

- Федеральный закон « Об образовании РФ»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ: Дубенцовская СОШ на 2019-2020 учебный год;
- Сан-ПиН 2.4.22821-10 « Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организациям обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Авторская программа внеурочной деятельности «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией Е.И. Винер, издательство «Просвещение» Москва 2011 г и программы «Хореография» автор Л.Н. Михеева, издательство «Просвещение» Москва 2014

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией Е.И. Винер, издательство «Просвещение» Москва 2011 г и программы «Хореография» автор Л.Н. Михеева, издательство «Просвещение» Москва 2014

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика и танец» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми художественной и ритмической гимнастике с музыкальным сопровождением, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений

- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Личностные результаты обучающихся 1–4 классов

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- гигиенических навыков и привычек;
- разумной физической активности;
- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

→ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве ;

→ Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения действия.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой.

Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 35 учебных недели по 1 часу в неделю в каждом классе.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных

теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Первый год обучения (1 час в неделю, 32 часа за год)

Вводное занятие	1
Теоретическая подготовка	1
Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2
Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
Упражнения на расслабление мышц.	1

Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
Музыкальные, танцевальные темы.	1
Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
Правила танцевального этикета.	1
Аэробика.	2
Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
Ритмические упражнения.	1
Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2

Второй год обучения (1 час в неделю, 35 часов в год):

1. Вводное занятие 1 час;
2. Азбука музыкального движения 5 часов;
3. Развитие пластики тела 7 часов;
4. Танцевально-ритмическая гимнастика 8 часов;
5. Диско-танцы 9 часов.

Третий год обучения (1 час в неделю, 30 часа в год):

1. Развивающие упражнения 6 часов;
2. Позиции рук, ног 5 часов;
3. Сочетание хлопков и притопов. Дробные движения 4 часа;
4. Упражнения по кругу, по диагонали 4 часа;
5. Сюжетные движения 2 часа;
6. Игры с мячом, обручем, кеглями, со скакалкой, лентами 4 часа;
7. Элементы танца 8 часов.

Четвертый год обучения (1 час в неделю, 33 часа в год):

1. Введение 1 час;

2. Система упражнений для совершенствования техники (в танцах) 4 часа;
3. Элементы русского танца 11 часов;
4. Русская кадрили 8 часов;
5. Знакомство с кубанским фольклорным танцем 9 часов.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	02.09	Водное занятие. Теоретическая подготовка.	1
2	09.09,	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге	2
3	16.09		
4	23.09	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
5	30.09	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6	07.10	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
7	14.10	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8	21.10	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
9	28.10	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
10	11.11	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
11	18.11	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
12	25.11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
13	02.12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
14	09.12	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
15	16.12	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
16	23.12	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17	13.01	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18	20.01	Упражнения на расслабление мышц.	1
19	27.01	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20	03.02	Музыкально – хореографические игры и спортивные эстафеты	1
21	17.02	Музыкально – хореографические игры и спортивные	1

		эстафеты	
22	24.02	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
23	03.03	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
24	10.03	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
25	17.03	Правила танцевального этикета.	1
26	31.03	Аэробика. «Мост». Стойка на лопатках с переворотом на одно коленко.	1
27	07.04	Аэробика. «Мост». Стойка на лопатках с переворотом на одно коленко.	1
28	14.04	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
29	21.04	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
30	28.04	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1
31	05.05	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
32	12.05	Ритмические упражнения. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
33	19.05		
34	26.05	Ритмические упражнения. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	2
ИТОГО			34

2 год обучения

№ п/п	Дата	Название разделов	Название тем	Кол - во часов
1	02.09	Вводное занятие. Теоретическая подготовка		1
2	09.09	Азбука музыкального движения.		2
3	16.09	Развитие ритмического восприятия		2
4	23.09	Развитие музыкальности		
5	30.09			
6	07.10	Паузы в движении и их использование		1
7	14.10	Развитие пластики тела		2
8	21.10	Упражнения на формирование правильной осанки		
9	28.10	Развитие пластики тела. Упражнения на растяжку		
10	11.11			1
11	18.11	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
12	25.11	Развитие пластики тела.		3
13	02.12	Упражнения на пластику		
14	09.12			
15	16.12	Танцевально-ритмическая гимнастика		3
16	23.12	Общеразвивающие упражнения		

17	13.01		
18	20.01	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
19	27.01	Танцевально-ритмическая гимнастика. Виды шага, бега, прыжков	3
20	03.02		
21	10.02		
22	17.02	Танцевально-ритмическая гимнастика. Изучение позиций	2
23	24.02		
24	03.03	Диско-танцы «Музыкальный»	3
25	10.03		
26	17.03		
27	31.03	Диско-танцы «Стирка»	3
28	07.04		
29	14.04		
30	21.04	Диско-танцы Вару-вару	3
31	28.04		
32	05.05		
33	12.05	Диско-танцы Полька	3
34	19.05		
35	26.05		
Итого:			35

3 год обучения

№ п/п	Дата	Название тем	Кол - во часов
1	07.09	Вводное занятие. РУ, варианты движения по залу.	1
2	14.09	РУ, перестроение в линию, в две линии.	1
3	21.09	РУ, упражнения по диагонали. В движении	1
4	28.09	РУ, упражнения по диагонали	1
5	05.10	РУ с предметами (с мячами, обручами)	1
6	12.10	РУ с предметами (с лентами, флажками)	1
7	19.10	Позиции рук (муз.размер 4 такта). Основные правил	1
8	26.10	Позиции ног (1,2,3,5).	1
9	09.11	Смена позиций рук с положением головы.	1
10	16.11	Движение руки в координации с движением ног	1
11	23.11	Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта).	1
12	30.11	Прыжок с двух ног на две по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4).	1
13	07.12	Сочетание хлопков и притопов.	1
14	14.12	Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).	1
15	21.12	Дробные движения.	2
16	11.01		
17	18.01	Присядки.	2
18	25.01	Упражнения по кругу, по диагонали.	
19	01.02	Хлопки	2

20	08.02	Упражнения по кругу, по диагонали.	
21	15.02	Сюжетные движения.	2
22	22.02		
23	01.03	Игры с мячом, обручем, кеглями, со скакалкой, лентами.	2
24	15.03		
25	29.03	Игры с пением, с речитативами.	2
26	05.04		
27	12.04	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
28	19.04	Русский переменный ход; русский дробный ход.	2
29	26.04		
30	17.05	Русский хоровод (свободной композиции).	1
31	24.05	Музыкально-ритмическая композиция “ Шаг ”.	1
ИТОГО			31

4 год обучения

№ п/п	Дата	Название разделов	Название тем	Кол - во часов
1	07.09	Вводное занятие.		1
2	14.09	Система упражнений для совершенствования техники (в танцах)		2
3	21.09			
4	28.09	Комбинирование полуприседаний и приседаний		2
5	05.10			
6	12.10	Подготовка к «верёвочке».		1
7	19.10	Элементы русского танца. Дроби и дробные ходы.		1
8	26.10	Элементы русского танца. Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблочки		2
9	09.11			
10	16.11	Элементы русского танца. Дробный ход назад.		1
11	23.11	Элементы русского танца. Дробный «ключ».		1
12	30.11	Элементы русского танца. Дробь в такт. Дробь из-за такта		1
13	07.12	Элементы русского танца. Комбинированные дроби.		1
14	14.12	Элементы русского танца. Движение русского танца. «Верёвочка».		2
15	21.12			
16	11.12	Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка» (мальчики).		2
17	18.01			
18	25.01	Русская кадрили. Разновидности кадрилей		1
19	01.02	Квадратная кадрили		2
20	08.02			
21	15.02	Линейная (двухрядная) кадрили		2
22	22.02			
23	01.03	Круговая кадрили.		2
24	15.03			
25	29.03	Из истории кубанского танца.		1
26	05.04	Простая полька.		2
27	12.04			
28	19.04	Полька «Катя».		2
29	26.04			
30	17.04	«Галоп». Гопак»		1
31	24.05	Полька «Бабочка».		1

Итого			31
--------------	--	--	----

Формы занятий внеурочной деятельности:

1. игровая,
2. творческая
3. познавательная
4. праздник
5. викторины
6. конкурс

Нестандартные формы: танцевальный ринг, импровизация «У зеркала», «Смешинка»

Учебно – методический комплекс

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

Описание материально- технического обеспечения

1. Компьютер
2. Принтер
3. Музыкальный центр
4. Экран
5. Мультимедийный проектор
6. Телевизор
7. Мобильный компьютерный класс

Используемая литература:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
5. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
6. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
7. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
8. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
9. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.

Рекомендовать рабочую программу
к утверждению
Протокол заседания
методического совета
МБОУ: Дубенцовская СОШ
от «29» августа 2019г № 1
_____ Ногинова С.Ф.

Согласовано
Заместитель директора по УР
МБОУ: Дубенцовская СОШ
_____ Иванова Н.В.

«29» августа 2019 года

