

Приложение №5  
к федеральной образовательной программе  
начального общего образования  
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»  
на 2023-2024 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Ритмика и танец»  
для 3-х классов

Составитель:  
Репичева И.В.  
учитель начальных классов

## 1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Ученик научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участвовать в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;
- формировать самооценку, включая осознание своих возможностей,
- адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех,
- проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность,
- создавать неповторяемый сценический образ.
- раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

## 2.Содержание учебного курса

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.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: балльного, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

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 входит в каждое учебное занятие.

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.

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

- Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

- Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- Развитие музыкальности.

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в

паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

- Развитие пластики тела.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

- Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы

упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- Упражнения на растяжку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- Упражнения на пластику. Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении

костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. \* Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

- Обще развивающие упражнения.

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.



- Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- Изучение позиций.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4. Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

- Ритмические композиции.

Теория. Понятие о детальных оттенках музыки, музыкальные размеры, темп, характер музыки ( четко, сильно, медленно, плавно);

Практика. Изучение и исполнение образно-танцевальных композиций «Ладоски», «Марш с флажками», «Слоник», «Гуси», «Ванька-Встанька», «Зарядка», «Часики».

- Диско-танцы

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

- Диско-танец «Музыкальный»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

- Диско-танец.

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца.

- Дискотанец

Тео

рия. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

Практика. Изучение и исполнение танца

Бальный танец «Полька»

Теория. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах

Бальный танец «Полонез»

Теория. История танца «Полонез». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Полонез» в парах.

Бальный танец «Падеграс»

Теория. История танца «Падеграс». Основные движения (простой шаг с носка на носок, шаг скрестный в сторону), направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Падеграс» в парах.

Бальный танец «Вальс»

Теория. История танца «Вальс». Основные движения: простой шаг с носка на носок, вальсовый поворот. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу.

Практика. Изучение и исполнение танца «Вальс» в парах.

Русский народный танец «Хоровод»

Теория. История русского народного танца «Хоровод». Основные движения (переменный и боковой шаг, припадание). Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали.

Практика. Изучение и исполнение танца «Хоровод».

Русский народный танец «Круговая кадриль»

Теория. История танца «Кадриль». Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, шаг-пружинка), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

Практика. Изучение и исполнение танца «Круговая кадриль» в парах. Русский народный танец «Плясовая»

Теория. История танца Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, «веревочка», «ковырялочка»), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

Практика. Изучение и исполнение танца «Плясовая» в парах.

Тема5.Итоговые занятия.

В конце учебного года проводится концерт или участие в праздничных мероприятиях школы с показом изученных танцев.

**3. Тематическое планирование курса**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Азбука музыкального движения	6
2.	Развитие пластики тела	9
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5
4.	Танец	12
5.	Итоговое занятие	2
Итого:		34 часов

