

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Лицей №19 имени Героя Советского Союза Евгения
Александровича Никонова»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «26» 08 2022 г

Утверждаю
Директор МБУ «Лицей №19»
_____/Кизилов Д.С./
Приказ № 294/1
от «26» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Курс **Ритмика и танец**

Класс 1-4

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации 4 года

Общее количество часов по учебному плану 135 часов.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Зав. кафедрой _____ / Летуновская С.П./
(ФИО) (подпись)

Уровень: *НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

Направление: *спортивно-оздоровительное*

Классы: *1-4*

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012г);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, в редакции приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г.);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБУ «Лицей №19»;
4. Авторской программы С. Руднева, Э.Фиш «Ритмика. Музыкальное движение».

Планируемые результаты изучения курса

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Объектом оценки *личностных* результатов являются: самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. При этом личностные результаты выпускников на ступени начального общего образования не подлежат итоговой оценке. Среди них: ценностные ориентации выпускника, которые отражают его индивидуально-личностные позиции (религиозные, эстетические взгляды, политические предпочтения); характеристика социальных чувств (патриотизм, толерантность, гуманизм); индивидуальные психологические характеристики личности..
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий. Объект оценки **метапредметных результатов**: сформированность регулятивных, коммуникативных, познавательных универсальных действий.
Регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, осуществление действий, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.
Познавательные универсальные учебные действия: общеучебные, знаково-символические, информационные, логические.
Коммуникативные универсальные учебные действия: инициативное сотрудничество, планирование учебного сотрудничества, взаимодействие, управление коммуникацией.
Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться.
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Оценка *предметных* результатов предусматривает выявление уровня достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам с учетом:
 - предметных знаний: опорные знания : ключевые понятия теории, идеи, понятия, факты, методы; знания, дополняющие, расширяющие или углубляющие опорную систему знаний;

- действий с предметным содержанием: предметные действия на основе познавательных УУД; конкретные предметные действия (способы двигательной деятельности, способы музыкальной исполнительской деятельности и другие).

Результаты первого уровня:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

Результаты 2 уровня:

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни

Программа курса

1 год

1. Разучивание исходных положений: основное положение стоя, положение сидя со скрещенными ногами; исходное положение рук и ног.

2. Развитие «мышечного чувства»: расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжения мышц пояса; «твердые и мягкие» руки и ноги. Поднимать и опускать плечи;

свободное круговое движение рук «Мельница»; перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую «Маятник».

3. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: Наклоны, повороты головы. «Паровозики» (круговое движение плечами). «Растягивать резинку» (разведение рук в сторону с напряжением). Упражнение для кистей рук «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук). Поднимание согнутой в колене ноги. Полуприседание. Упражнения для ступней. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок.

4. Построения и перестроения групп: Основное построение групп. Построения в колонну в шеренгу. Построение в круг. Свободное размещение по площадке.

5. Освоение приемов движения: «Пружинки» (пружинное полуприседание и релее на полупальцы). «Взлетайте ленты» (маховые движения рук). «Тугая резинка» (плавное полуприседание). «Поющие руки» (плавное движение рук).

6. Освоение основных движений и элементов танца и плясок: Ходьба, бег, прыжки. Элементы танца, приставные шаги в сторону, шаг бокового галопа.

7. Работа над музыкально-пространственными композициями: «В походе» (игровое упражнение). «Кружки и стайки» (игровое упражнение). «Ищи свой цвет» (игра). «Тихие воротца» (игра). «Веселье» (игра).

8. Элементы русской пляски: Основные положения рук и ног. Притопы в русской пляски. Хороводный шаг. Топающий шаг на всей ступне, топающий шаг в сторону. «Ковырялочка» (выставление ноги с носка на пятку). «Ковырялочка с тройным притопом». Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Выставление ноги на пятку с полуприседанием.

9. Активизация и развитие творческих способностей: «На речку» (упражнение). «Гладить кошку» (упражнение). «Колка дров» (упражнение). «Звери и птицы» (игра). «Запомни музыку» (игра).

10. Танцы, пляски, танцевальные упражнения: Пляска «Дуда». Парная пляска «Попляшем?». «Кто лучше скачет» (упражнение). «Зеркало» (плясовое упражнение). «Отойди и подойди» (парный танец). «Круговой галоп» (танец).

11. Основы организации правильного дыхания во время движения: Знакомство с тремя фазами движения. Уметь регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от движения.

2 год

1. Воспитание общей гармонии и согласованности движений: Изучение подготовительных движений. Исходное положение ног, постановка корпуса, положение рук и головы. Упражнения на совершенствование осанки и походки. Этюды, развивающие элементы характерные в походке и статических положениях тела в предлагаемых ситуациях. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега.

2. Основы организации правильного дыхания во время движения: Часть основных положений правильного дыхания. Три фазы дыхания. Продолжение темы «Начальная

фаза развития. Освоение 3-х фазового дыхания – вдох». Освоение 3-х фазового дыхания в положении сидя, стоя и лежа.

3. Пластическая выразительность рук. Развитие подвижности всей руки: Симметричные ассиметричные сочетания движений. Упражнения на развитие подвижности отдельных пальцев. Упражнения на развитие основных жестов и поз.

4. Воспитание характера музыки и передача его через движения: Активизация и развитие внимания, развитие памяти, уточнение координации движений. Упражнения на выработку и совершенствования двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

5. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении: Развитие закрепление умений правильно определять характер темпа в музыке. Выражение характера в музыке, темпа и динамики в творческой импровизации различных движений под музыку. Виды ходьбы. Виды поскоков. Музыкальные игры.

6. Строеие музыкального произведения. Художественно-образная связь с движениями: Связь начала и окончания движений с началом и окончанием музыки. Реагирование на затактовое построение музыкальных фраз, пользование затакта как момента подготовки к началу движения. Художественно-образная связь движения с элементами импровизации и строения музыкального произведения.

7. Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением: Взаимосвязь ритма и мелодии. Ознакомление с понятием «сильная доля». Ритмическая память. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Ритмическое движение.

8. Танцевальные элементы, шаг и этюды на основе народного танца: Проучивание движений русского народного танца. «Гармошка», «Ковырялочка», «Молоточки и моталочка». Основное движение танца «Кружочек». Танец «Кружочек».

9. Танцы – игры: Воспитание художественного вкуса. Формирование чувство ритма и пластичности.

3 год

1. Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца: Постановка корпуса в классическом танце - необходимое условие правильного исполнения всех движений. Изучение позиций рук. Изучение позиций ног. Подготовительные упражнения для рук.

2. Танцевальные элементы и бальные танцы на основе движений классического и историко – бытового танца: Позы и основные положения танцующих в паре. Поклоны и реверансы. Виды танцевальных шагов.

3. Система упражнений, состоящая из элементов и движений народно – сценического танца: Начальное знакомство с народным танцем и музыкой разных народов, раскрывающих их характерные особенности. Позиции и положения рук. Полуприседания. Упражнения на развитие подвижности стоп. (носок – каблук). Перегибы и наклоны корпуса.

4. Танцевальные элементы и этюды на основе народного танца: Основные элементы движения русского танца. Основные элементы движения белорусского танца.
5. Бальные танцы, созданные на материале танцев народов нашей страны: «Полянка». Основные движения. Основные движения польки «Янка».
6. Танцы в современных ритмах: Отличительная особенность танца в современных ритмах – своеобразная пластика, импровизационный характер. Правильная постановка корпуса в паре и переходы танцующих. Танец свободной композиции «Слоненок». «Автостоп», «Ку-ка-ре-ку».
7. Основы организации правильного дыхания: Три фазы дыхания. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, развитие подвижности, гибкости, выносливости этих мышц. Упражнения, развивающие свободное и глубокое дыхание. Музыкальные игры на координацию движения, текста с дыханием.
8. Основные элементы русского народного танца: Русский поклон. Переменный шаг с притопом. Подготовка к дробям. Подготовка мальчиков к присядке. Композиция хоровода.
9. Танцевальные игры: Воспитание художественного вкуса. Формирование чувства ритма и пластики.

4 год

1. Основные понятия. Цели и задачи курса: Ходьба. Упражнения на развитие координации. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.
2. Музыкальные игры: Линия танца, перестроения. Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики.
3. Позии рук и ног: Основные правила. Закрепление материала.
4. Партерный экзерсис: Проучивание плие, батман тандю, ронд де жамбер партер. Пордебра у палки.
5. Разминка: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
6. «Фигурный вальс»: Проучивание основного шага вальса. Движения балансе, вальсовая дорожка.
7. Танец «Сударушка»: Основной шаг. Комбинация в парах. I и II часть танца.
8. Танец «Разрешите пригласить»: Основные движения танца. Комбинации в паре.
9. Традиции народа: Движения танца «Барыня». Движения в паре. Повторения танцев «Сударушка», «Разрешите пригласить», Фигурный вальс».
10. Музыкально-ритмические игры: «Перенос мяча». «Кто раньше?» Движения на развитие голеностопного сустава.

11. Танец «Рилио»: . Основное движение танца. Боковое движение с подскоком. Комбинация в паре. Разводка танца. Подготовка к выпускному.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разучивание исходных положений.	4
2	Развитие «мышечного чувства».	5
3	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4
4	Построения и перестроения групп	3
5	Освоение приемов движения.	2
6	Освоение основных движений и элементов танца и плясок.	3
7	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
8	Элементы русской пляски.	5
9	Активизация и развитие творческих способностей.	2
10	Танцы, пляски, танцевальные упражнения.	4
11	Основы организации правильного дыхания во время движения	4
		33

2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Воспитание общей гармонии и согласованности движений.	4
2	Основы организации правильного дыхания во время движения	2
3	Пластическая выразительность рук. Развитие подвижности всей руки.	3
4	Воспитание характера музыки и передача его через движения	3
5	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	4
6	Строение музыкального произведения. Художественно-образная связь с движениями.	3
7	Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением.	4
8	Танцевальные элементы, шаг и этюды на основе народного танца	6
9	Танцы – игры.	2
		34

3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца.	3
2	Танцевальные элементы и балльные танцы на основе движений	2

	классического и историко – бытового танца.	
3	Система упражнений, состоящая из элементов и движений народно – сценического танца	4
4	Танцевальные элементы и этюды на основе народного танца	4
5	Бальные танцы, созданные на материале танцев народов нашей страны.	4
6	Танцы в современных ритмах.	6
7	Основы организации правильного дыхания	4
8	Основные элементы русского народного танца.	3
9	Танцевальные игры.	2
		34

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Основные понятия. Цели и задачи курса	2
2	Музыкальные игры.	3
3	Позиции рук и ног.	2
4	Партерные экзерсис	2
5	Разминка.	2
6	«Фигурный вальс»	4
7	Танец «Сударушка	4
8	Танец «Разрешите пригласить».	2
9	Традиции народа.	4
10	Музыкально-ритмические игры.	3
11	Танец «Рилио».	6
		34