

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Судский образовательный центр № 1»**

Рассмотрена на заседании педагогического совета школы протокол № 2 от 30.08.2023	Согласовано: Заместителем директора по УВР Симанковой Н.Н.	Утверждена приказом директора от 31.08.2023 № 272
--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Ритмика и танец»  
для 3 класса**

составитель:  
учитель Павловская Д.А.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Программа внеурочной деятельности по общекультурному и оздоровительному направлению «Ритмика и танец» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как:

физическая культура, музыка, и др.

### **Содержание программы**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Ритмика, элементы музыкальной грамоты», 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 учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. 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.

### **Содержание курса**

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» состоит из 4 разделов:

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального и диско танца);
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие,

представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2.** Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** Танцевальный репертуар включает народные, бальные и диско танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

## Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащихся.

- **Личностные результаты:**
- - самостоятельность в поиске решения различных творческих задач;
- - уважительное отношение к творчеству, как своему, так и других людей;
- - воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала;

## Метапредметные результаты

### Познавательные УУД:

- - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- - самостоятельно выполнять творческие задания.

### Регулятивные УУД:

- - проговаривать последовательность действий на занятии;
- - учиться работать по предложенному педагогом плану;
- - учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- - учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

### Коммуникативные УУД:

- - уметь пользоваться языком хореографии;
- - уметь слушать и понимать педагога;
- - учиться согласованно работать в группе;
- - учиться планировать работу в группе;
- - понимать свою задачу и точно выполнять свою часть работы;
- - уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки: 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;

-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;

-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.

#### Тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	ЭОР	Реализация воспитательного потенциала
1	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	8	Открытые занятия для родителей Концерты Беседа Танцевальные конкурсы	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a> <a href="http://nachalka.info/demo?did=1001902&amp;lid=1005521">http://nachalka.info/demo?did=1001902&amp;lid=1005521</a> <a href="http://nachalka.school-club.ru/about/193/">http://nachalka.school-club.ru/about/193/</a>	самостоятельность в поиске решения различных творческих задач; уважительное отношение к творчеству, как своему, так и других людей; воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала
2	Танцевальная азбука	11			
3	Танцевальные движения	11			
4	Танцевальный репертуар	4			



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Разучивание танцевального приветствия, игра «Знакомство».	1ч.
2	Виды музыкальных размеров.	1ч.
3	Хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу»	1ч.
4	Игра в хлопки с увеличением темпа.	1ч.
5	Беседа о музыкальных жанрах.	1ч.
6	Игра «Найди свой путь».	1ч.
7	Музыкально-ритмические упражнения.	1ч.
8	Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».	1ч.
9	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.	1ч.
10	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	1ч.
11	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц спины.	1ч.
12	Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса.	1ч.
13	Гимнастика на полу.	1ч.
14	Основные принципы дыхания.	1ч.
15	Упражнения на пластику.	1ч.
16	Упражнения на пластику.	1ч.
17	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления <i>движения</i> , степени поворота.	1ч.
18	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	1ч.
19	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	1ч.
20	Танцевальные шаги.	1ч.
21	Бег.	1ч.
22	Прыжки.	1ч.
23	Основные степени поворотов на месте и в движении.	1ч.
24	Постановка рук и ног.	1ч.
25	Танец « Военное поурри»	1ч.
26	Танец «Стирка».	1ч.
27-29	Танец « Варим кашку».	3ч.
30-32	Танец «Гномы».	2ч.

33	Элемент народного танца.	1ч.
34	Концерт для родителей. Показ изученных танцев.	1ч.