

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"**

**АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
охраны и сбережения  
здоровья

\_\_\_\_\_  
Митрошина В.Г.

ПРОТОКОЛ № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Ильина М.В.

ПРИКАЗ № 1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Ритмика и танец»**

для обучающихся 1- 4 классов

Составитель: Умнова С.А., учитель ритмики

**Калининград 2023**

# **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Форма занятий:

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор основных форм занятий: индивидуальная, работа в парах, работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Использование в процессе проведения занятий здоровьесберегающих технологий и развитие совместной продуктивной деятельности в диаде «Ученик – педагог» и «Ученик-Ученик»

Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предусматривает выполнение специальных упражнений под музыку способствующее развитию пространственных представлений, обучающихся; выполнение упражнений с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к

музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных балетных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики.

В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

## **1 класс**

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.

## **2 класс**

Танцевально-ритмическая гимнастика Игροгимнастика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без

предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы.

### **3 класс**

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы.

### **4 класс**

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление

мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»). Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонец»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы. Форма проведения занятий: игры под музыку, ритмико-гимнастические упражнения, танцевальные упражнения, Виды деятельности. Познавательная, игровая деятельность и художественно-сценическое творчество.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» основана на лицейской рабочей программе воспитания.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;  
самовыражение ребенка в движении, танце;  
любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;  
навыков творческой установки;  
умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Овладение универсальными познавательными действиями:**

перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);  
пользоваться словарями, справочниками;  
осуществлять анализ и синтез;  
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;  
устанавливать причинно-следственные связи;  
строить рассуждения;

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями**

самостоятельно формулировать тему и цели урока, занятия;  
составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;  
планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями**

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;  
владеть монологической и диалогической формами речи;  
высказывать и обосновывать свою точку зрения;  
слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;  
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  
умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки,

различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6	0	6	
Итого по разделу		6			
2	Раздел 2. Ритмико- гимнастические упражнения	11	0	11	
Итого по разделу		11			
3	Раздел 3. Язык танца	14	0	14	
Итого по разделу		14			
4	Итоговая творческая работа	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	



2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5	0	5	
Итого по разделу		5			
2	Раздел 2. Ритмико- гимнастические упражнения	8	0	8	
Итого по разделу		8			
3	Раздел 3. Язык танца	19	0	19	
Итого по разделу		19			
4	Итоговая творческая работа	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5	0	5	
Итого по разделу		5			
2	Раздел 2. Ритмико- гимнастические упражнения	16	0	16	
Итого по разделу		16			
3	Раздел 3. Язык танца	11	0	11	
Итого по разделу		11			
4	Итоговая творческая работа	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5	0	5	
Итого по разделу		5			
2	Раздел 2. Ритмико- гимнастические упражнения	8	0	8	
Итого по разделу		8			
3	Раздел 3. Язык танца	19	0	19	
Итого по разделу		19			
4	Итоговая творческая работа	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	