РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом приказом директора АНОО

АНОО «Алексиевская гимназия» «Алексиевская гимназия»

Протокол от от «30» июня 2025г №58/ОБР

«30» июня 2025 г. №8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса «Ритмика»**

для обучающихся 1 класса

на 2025-2026 учебный год

Учитель:

Мишина Л.А.

Московская область,

г. Щелково

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочному курсу «Ритмика» в 1-4 классе составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31. 05. 2021г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС НОО);

- Стандарта православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации (утвержден на заседании Священного Синода Русской Православной Церкви 27 июля 2011 года, в редакции от 28 апреля 2015 года (утверждена приказом Председателя Синодального отдела религиозного образования и катехизации Русской Православной Церкви № 75 от 19 мая 2015 года);

- Образовательной программы начального общего образования АНОО «Алексиевская гимназия», утвержденной приказом АНОО «Алексиевская гимназия» от 29.08.2024 №44\ОБР;

- Плана внеурочной деятельности начального общего образования на 2025-2026 учебный год;

-Рабочей программы воспитания АНОО «Алексиевская гимназия» на 2025-2026 учебный год

- Программы по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности по программе «Ритмика» в спортивно-оздоровительном направлении создает благоприятные условия для удовлетворения потребности обучающихся в движении; способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний при самостоятельных занятиях физкультурой. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, формируется установка на ведение здорового образа жизни, умение сохранять и укреплять собственное здоровье, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность и востребованность программы «Ритмика» на данном этапе модернизации российской системы образования в том, что данная программа не только направлена на приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса, но и помогает формировать основы нравственного поведения, здорового образа жизни и личностного развития, формировать учебные и познавательные мотивы.

Программа «Ритмика» сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Изучение хореографии требует постановки корпуса, физического развития, что и определяет содержание программы первого и второго года обучения, как спортивно-оздоровительное.

Изучая танец, ребенок учится воспринимать красоту движения, музыки; воспринимать и оценивать прекрасное вокруг себя; наслаждаться искусством. Выступая на различных мероприятиях, школьники учатся ценить труд, дарить радость окружающим своим умением, становятся социально активными личностями.

Третий и четвертый год обучения по программе «Ритмика» является частью общекультурного художественно-эстетического направления и дополняет содержание программ основного общего образования, увеличивая пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества, участвовать в проектной деятельности.

Занятия ритмикой в общеобразовательных организациях осуществляются в рамках вариативного подхода и предоставляют обучающимся возможность углубленного изучения предметной области «Искусство». Программа составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от

02.06.2020г.) Программа разработана с учетом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при освоении предметной области «Искусство», дополняющая предметную область «Физкультура».

Цель программы:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни - общее психическое, физическое и элементарное музыкально-хореографическое развитие личности.

развитие творческих способностей детей;

приобщение детей к танцевальному искусству;

Задачи:

Образовательные:

развивать интерес к предмету «Ритмика и танец»;

сформировать элементарные знания, умения, навыки хореографической пластики и музыкальной грамоты;

развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память;

развивать координацию движений, их метроритмическую организованность при исполнении хореографического произведения.

Развивающие:

привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание;

развивать фантазию, эмоциональность, импровизационные способности детей, артистичность;

развивать самостоятельность, активность, ответственность.

Воспитательные:

совершенствовать физическое (координация, скорость, гибкость, выносливость) развитие детей и укреплять их здоровье;

вырабатывать правильную осанку, научить контролировать и управлять работой мышц всего тела;

развивать эмоциональную отзывчивость;

воспитывать культуру поведения и общения, умение работать в коллективе; - развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни, и навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья,

Программа 1-2 года обучения предполагает освоение азов ритмики, физическое развитие, формирование установки на ведение здорового образа жизни и формирование навыков конструктивного общения. Уровень обучения – базовый. В программу ритмики включены упражнения и движения детских, народных и бальных танцев, доступные детям 7-8 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Для физического развития в программу каждого урока включена разминка, состоящая из общеразвивающих упражнений, растяжек, упражнений для развития опорно-двигательного аппарата.

Программа 3-4-го года обучения предполагает освоение народных, спортивных бальных танцев доступных детям 8-10 лет. Уровень обучения – базовый и повышенный.

Модифицированная программа «Ритмика», учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся позволяет:

обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;

оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; • улучшить условия для развития ребенка;

Объём часов - 33часа в 1 классе, 34ч во 2-4 классе (1 занятия в неделю).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

формирование уважительного отношения к истории и культуре своего и других народов;

уважение и принятие ценностей семьи и общества;

формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

любознательность, активность и заинтересованность в познании искусства;

развитие мотивов танцевальной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.

умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общества;

наличие основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умений учиться, читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

Регулятивные УУД

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств их осуществления;

овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор эффективных способов достижения результата;

Познавательные УУД

готовность к логическим действиям: элементарный анализ, сравнение, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

Коммуникативные УУД

умение участвовать в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей с учителем и сверстниками;

готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ, приобретение навыков безопасной работы с информацией для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

Метапредметные результаты включают освоенный школьниками в процессе

изучения данного курса опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

формирование представлений о значении ритмики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о ритмике и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, применение танцевальных упражнений, подвижных игр и т.д.);

участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, концертов, конкурсов и др.;

участие в проектной деятельности.

Ожидаемые воспитательные результаты внеурочной деятельности

I уровень II уровень III уровень

Приобретение социальных знаний, первичное понимание

социальной реальности и повседневной жизни Позитивное отношение школьника к базовым ценно-

стям общества и к социальной реальности в целом Опыт самостоятельных социальных действий

Понимать социальную значимость своей деятельности.

Приобретение социальных знаний об общественных нормах общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе:

Быть ответственным, доброжелательным, активным.

Получение позитивного опыта взаимодействия между школьниками внутри группы, класса, школы.

Осознавать этническую принадлежность к культуре своей малой родины

Осознавать единство ценностей культур разных народов.

Совершенствовать и соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни.

Проявлять нравственно - эстетическое отношение ко всему окружающему: человеку, семье, Отечеству, природе, миру. - реализовывать полученные знания и умения в общественной деятельности вместе с группой. - реализовывать полученные знания и умения в самостоятельном общественном действии за пределами школы, в открытой общественной среде

Межпредметные связи:

Полученные знания и умения учащиеся смогут применить на тематических праздниках, посвященных праздничным датам, «До свидания, первый класс» (уроки музыки), уроки здоровья (физкультура), «Масленица» (литературное чтение) и другие.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Общая характеристика курса.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся, которая способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки; у них развивается пространственная ориентировка и координация, обеспечивается формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета, повышается жизненный тонус, увеличивается период двигательной активности в учебном процессе, развивается потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности, обеспечивают эмоциональную разгрузку учащихся, воспитывают культуру эмоций; организацию здорового и содержательного досуга.

Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Характерные для детей особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются корректировке на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии, увеличению периода двигательной активности в учебном процессе,

Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает; безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Формы контроля

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по полугодиям), задания с самостоятельными решениями творческих задач, отчетные концерты для родителей.

Самоконтроль, самооценка, ответы на вопросы.

Отслеживание индивидуального развития каждого ученика (физические и психологические особенности этого процесса) через наблюдение и беседы с родителями, разбор ситуаций

Стимулирование развития творческих способностей через оценивание результатов

на различных выступлениях, открытых уроках перед родителями, поощрение грамотами и дипломами, похвала за любой успех и инициативу. Организация образовательного процесса.

Формы работы: основными формами работы являются групповые занятия. Занятия строятся, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи физического, эстетического воспитания и конкретные перспективы данной группы детей.

Занятия ритмикой могут иметь различную организационную форму и быть наряду с групповыми, мелкогрупповыми, иметь репетиционный характер для подготовки учащихся к концерту, парными, индивидуальными. В ходе занятия осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее физическое развитие, воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: физические разминки (спортивно-оздоровительная деятельность), музыкально-ритмические упражнения и игры (игровая деятельность), слушание музыки, изучение элементов музыкальной грамоты и передача их движениями, освоение элементов хореографической лексики, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения (познавательная деятельность), творческие задания (художественное творчество). Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: элементарная музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С детьми первого и второго года обучения проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают краткую информацию о хореографическом искусстве.

Виды деятельности могут быть распределены по группам по степени усложнения: работа с музыкальным, хореографическим материалом 1-го уровня сложности, 2-го уровня сложности, 3-го уровня сложности

Формирование физических навыков 1-го, 2-го, 3-го уровня сложности Работа с танцем 1-го, 2-го, 3-го уровня сложности

1 уровень 2 уровень 3 уровень

Выполняет задание по показу, по образцу, только с помощью учителя Выполняет задание самостоятельно, но требуется помощь учителя (корректировка действий) Выполняет задание самостоятельно. Самосовершенствование.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это методы целостного освоения упражнений: ступенчатый и игровой метод.

-метод целостного освоения упражнений и движений характеризуется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

-ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

-игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр, импровизации. Игровой метод повышает эффективность в выполнении того или иного задания, усиливает стремление к достижению поставленной цели. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Используя элементы состязательности, учить поощрять и хвалить друг друга, аплодировать успешно выполненному заданию кем-либо из учеников.

Учить детей оценивать себя самого, отмечать свои промахи и неточности, а также товарищей по группе, воспитывать самоконтроль и самоанализ.

Поддерживать чувство успеха, поощрять любую, даже самую мелкую удачу. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

концентрический метод усвоения материала; соблюдение последовательности заданий: подражание – самостоятельность – творческая инициатива;

поисково-творческие методы (участие детей в обсуждении, беседах, сочинении движений, импровизация);

сочетание в одном упражнении комплекса заданий по слушанию музыки, теории, игровому моделированию;

методы театрального жанра: работа на зрителя, артистичность, игра заданной роли, актёрская импровизация, выразительная мимика;

конкретизация образов проходимых через задания: нарисовать эскиз декораций

(задник сцены) или сделать её макет; • посещение концертов и спектаклей.

Формы достижения воспитательных результатов во внеурочной деятельности

Художественное творчество - занятия по отработке специальных умений; - художественные акции (участие в концертных программах школы, творческих отчетах для родителей), организуемые педагогом.

художественные акции (концерты, спектакли, фестивали), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД

- художественные акции (концерты, спектакль, новогоднее представление), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

Содержание курса внеурочной деятельности

2.1 1 класс.

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты и передача их движениями. (часа)

Определение характера музыки (весёлый, грустный, бодрый, печальный спокойный, торжественный, 5 – 6 определений), темпа (быстро, медленно, умеренно), жанров музыки (марш - песня-танец), пауз, танцевальных жанров: полька, вальс, пляска, диско и т.д. Передача движением сильных и слабых долей такта. Понятие о музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4. Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) - танцевальным или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т.п.

Тема 2. Танцевальная азбука. Элементы хореографической лексики. (часа)

Позиции рук, ног. Правила постановки корпуса. Названия простых танцевальных шагов: простой шаг, перекатный, на полупальцах, приставной, боковой шаг, галоп, подскоки, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, и т. д. Танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений, положения стопы, колена (открытое, закрытое);

Тема 3. Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. (27 часов)

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев.

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег, прыжки, на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады и т.д.

Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) - танцевальным или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т.п. В этот раздел входят задания и на выработку координационных движений.

Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг – в соответствии с изменением звучания музыки. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений

Названия и исполнение простых развивающих упражнений. «Колка дров», «Растягиваем резинку», «Проснулись - потянулись», «Птица», «Кошка» и т.д.

Напряжение и расслабление плечевого пояса: «Бокс», «Игра с мячом», «Поющие руки» и т.п. Упражнения стретчинга и сюжетно-ролевые игры на развитие образного мышления и физическое развитие. Упражнения стретчинга: «кошка», «веточка», «рыбка», «горка», «пчелка», «кораблик», «книжка», «паучок», «ящерица», «маятник», «лодочка», «птица». сказка «Цыпленок и солнышко», «Спать пора», «Лесовички » и т.д.

Тема 4. Ритм и внимание. Упражнения и танцевальные игры на повышение чувствительности к ритму, развитие внимания. (2 часа)

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Знакомство с барабаном. Использование барабана (или имитацию ударных инструментов - погремушек и тому подобное) у каждого в отдельности, для передачи сильной и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях.

Изменение звучания музыки и передача этого изменением движения. «Снежинки»,

«Бабочки», «Солдаты», «Куклы и мишки»,

Внимание - «Алфавит», «Печатная машинка», «Построй букву»,

Ритм - «Веселая пляска», «Козочки и волк», «Зайцы и лиса», «Ищи вожатого»,

Упражнения на концентрацию слухового, зрительного внимания и внимания на мышечном аппарате: «Задом наперёд», «Кот и мыши», «Зеркало».

Тема 5. Координация. Упражнения и танцевальные игры на развитие динамической и статической координации. (3 часа)

Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ, давая название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, не подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

«Роботы и бабочки», «Фигура замри».

Упражнения и танцевальные игры на развитие ориентации в пространстве

Положения в парах, свободное размещение в зале с возвратом в колонну. Построение из круга в шеренгу.

Тема 6. Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. (6 часов)

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами,

хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игры типа «Музыкальный человек», «Музыкальная шкатулка» и т.п.

«Прогулка в зоопарк». Дети имитируют движения зверей: медведей, волков, обезьян, павлинов, цапель, лисичек, белочек и т.д.

«Весёлые барабанщики», «Конники», «Неуклюжий медведь», «Цирковые лошади», «Лыжники», «Ковбои», «Разведчики», «Воробей зазнайка», «Скакалка».

Упражнения на развитие образного мышления и умения наполнить движения эмоциональным содержанием: «Паровозик»,

Упражнения «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся», «смотрим в бинокль», «слушаем», «стреляем», «Спать хочется», «Радуемся солнышку», «На речке», «Ковбои» и т д. Упражнения на эмоциональную окраску – «Графика звука», «Смех», «Грусть», «Плач», «Ссора», «Примирение».

Движения в образах: Чебурашка, Буратино, Винни-пух, Заяц, Волк, Львёнок и Черепаха, Кот Леопольд.

«На птичьем дворе». Танцы: «Весёлые петушки». Игры: «Кот и воробьи», «Волк и гуси», «Утята».

Куклы. Этюды: «Ванька-Встанька», «Оловянные солдатики», «Матрёшки», «Тряпочные куколки» и т.д.

«В цирке»: «Цирковые лошади», «Собачки считают», «Наездники», «Жонглёры», «Канатоходцы», «Спортсмены», «Хищники на арене».

Тема 7. Танец. Набор танцевальных элементов. (22 часа)

Основы танцевального этикета. Марш, бег, подскоки, пружинка, притопы, хлопки. Приставной шаг вперед, в сторону, с притопом. Галоп. Моталочки. Шаг с подскоком на месте и с продвижением.

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение с поднятыми руками. Кружение парами – на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа – прямой, боковой. Разучивание небольших композиций на 8 и 16 тактов. Бальные танцы и современные танцевальные движения. («Автостоп», «Комарики», «Стирка», «Уборка», «Ракета», «Прогулка», «Вару-вару», «Берлинская полька», «Маленькая полька», «Папуасы», «Паровозик», «Маленький вальс»).

Тема 8. Творческая деятельность. Танцевальные праздники. (5 часов) Слушать изменения звучания музыки и передавать их изменениями движения. Творческие импровизации. Выступления на школьных мероприятиях (новогодние праздники, международный женский день и т.д.), открытые уроки перед родителями.

Художественные акции - повышенный уровень развития: концерты, спектакли, фестивали, творческие вечера, выставки и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД, экскурсии, посещение концертов.

Виды деятельности

№ Наименование темы Виды деятельности

1 Элементы музыкальной грамоты и передача их движениями Слушание. Определение и обсуждение музыкального материала. Рассуждение. Взаимооценка. Анализ мнений. Передача движениями разнообразного характера музыки. Познавательный вид деятельности. Практическая музыкально-танцевальная деятельность.

2 Танцевальная азбука. Элементы хореографической лексики. Наблюдение, анализ действий, показ элементов, позиций рук и ног в классическом танце; сопоставление и копирование движений; развитие осан- Практическая, игровая музыкальнотанцевальная деятельность.

№ Наименование темы Виды деятельности. (1 уровень)

3 Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; анализ действий; слушание, обогащение музыкально — слуховых представлений. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу. Тренировка суставномышечного аппарата. Развитие и тренировка мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации. Наблюдают за своим развитием. Учатся понимать и соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни. Оценка результатов физического состояния организма. Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Спортивнооздоровительный вид деятельности

4 Ритм и внимание. Упражнения на повышение чувствительности к ритму, развитие внимания Cлушают музыку, передают изменения в музыке движением.

Игровая музыкально-танцевальная деятельность.

5 Координация. Упражнения и танцевальные игры на развитие динамической и статической координации. Выполняют ритмические упражнения на развитие динамической и статической координации. Обоснование логических связей упражнений. Постигают темпо-ритмический рисунок движений. Игровая музыкально-танцевальная деятельность

6 Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. Наблюдение, инсценированние. Воплощают свои фантазии в реальный образ танца, имитируют движения животных, передают образ, характер музыкального произведения.

Импровизация. Музыкально исполнительская и сочинительская деятельность. Творческое отображение музыки в действии.

7 Танец. Набор танцевальных элементов. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание, постигают сложную структуру образов и пластики; развивают художественный вкус. Практическая музыкально-танцевальная деятельность. Приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

8 Творческая деятельность.

Танцевальные праздники. Наблюдение, прослушивание и просмотр записей фрагментов из балетов, творческих концертов. Анализ. Осваивают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Участвуют в театрализации, в мероприятиях класса. Посещают концерты и спектакли.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Творческая деятельность. (Исполнение)

В 1 классе программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец», имеет спортивно-оздоровительное направление, и позволяет достичь результатов первого уровня:

приобретение учащимися первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; об организации здоровьесберегающей жизнедеятельности,

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

приобретение обучающимися знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в классе;

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.

2.2 2-й класс

Тема 1. Хореография как вид искусства

Первый раздел предусматривает приобретение обучающимися элементарных знаний по хореографическому искусству. Знакомство с историей русского балета, общие сведения об искусстве хореографии. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Тема 2. Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. Ритм и внимание. Координация.

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев.

Основные движения под музыку преимущественно на 3/4 , 2/4 , 4/4 – ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной друг к другу в центр и со сменой ног.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Развитие координации идет через упражнения и танцевальные игры на развитие динамической и статической координации, на развитие ориентации в пространстве. Во время проведения игр под музыку продолжается развитие умения учащихся создавать музыкально-двигательный образ. «Палки и платки»

Упражнения с лентами, с воздушными шарами, с мешочками, «Хочу - не хочу», «Веселые рисунки», «Делай как я», «Мы рисуем на доске».

Упражнения и танцевальные игры на развитие ориентации в пространстве:

«Воротца». Движение в колонне. «Карусель», «Змейка».

Перемещение в парах, по кругу, смена партнёров. «Звёздочки», «Цепочки», «Диагонали».

Изучаются названия и исполнение простых развивающих упражнений. «Бабочка», «Змея», «Велосипед», «Под заборчик» и т.д..

Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с использованием предметов и без них развивает чувство ритма и внимание. Упражнения и танцевальные игры на повышение чувствительности к ритму, развитие внимания:

Развитие внимания - «Зоркие глаза», «Внимание – музыка», «Сороконожка»,

Исполнение отсроченных движений (ходьба, змейка, круг и т. д. – вступают по очереди).

Упражнения на концентрацию слухового, зрительного внимания и внимания на мышечном аппарате: «Игры с мячом», «Колобок», «Невод», и т.д.

Упражнения на концентрацию внимания на мышечном аппарате через расслабление и через образное содержание: через расслабление почувствовать и понять ощущения максимального расслабления мышц. Концентрировать внимание на различных группах мышц, чередуя состояние напряжения с расслаблением.

Передавать хлопками простой ритмический рисунок. Самостоятельно начинать движения после вступления. «Приглашение», «Яблонька». Изменение звучания музыки и передача этого изменением движения. «Листопад», «Одуванчик», «Дождик»… Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.

Слушание музыкальных произведений, знакомых по прошлому году и новых, для передачи сильных и слабых долей с использованием ударных инструментов. Создание и повторение заданного ритмического рисунка.

Все тренировочные упражнения исполняются на середине. Изменяются от простого к сложному и усложняются постепенно. В комплекс упражнений входит: • партерная гимнастика;

тренаж на середине зала;

танцевальные движения;

Упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, общему физическому развитию тела, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Постановка корпуса

Положение рук. Наиболее типичные положения свободной руки: в сторону, выпрямлена; в сторону, согнута; вперед, согнута и т.д.

3.Упражнения для головы и корпуса (различные виды наклонов и вращений).

Упражнение для бедер (раскачивания и вращения)

Упражнение для ног. Полуприседания и приседания, развитие специальных данных (подъемы стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок) подъем на полупальцы, маленькие броски.

Прыжки и прыжковые комбинации. С двух ног на две ноги, с двух на одну, с одной на одну. В разных темпах и ритмах

Вращение (на месте и с продвижением вперед, назад и по диагонали).

Растяжки для различные групп мышц.

Тема 3. Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии.

Подбор под руководством учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменой направления) динамических акцентов музыки, отрывистости (стаккато), связности и плавности (легато), восходящей и нисходящей линии мелодии.

Подражательные движения, игры под музыку, игры с инсценировкой доступных сюжетов под музыку. «Путешествие в лесу». Дети представляют себя в лесу в различное время года и в различных вариантах: зимой – «снежинками», «ёлочками»; осенью – «ягодками», «кузнечиками», «лягушками», весной – водят хороводы вокруг берёзки, прыгают через костёр.… «Прогулка» (по снегу, по песку, по камням).

Игра «Что это?» (разные образы любого предмета). «Магазин игрушек» (резино-

вые, деревянные и т.д.).

Образное содержание – упражнения «Дерево», «Корабль», «Снежная баба», «Солнце», «Дождь», «Снаряд», «Лебеди».

«Здравствуй, весна!». Танцы-этюды: «Подснежники». Хороводы. Игры.

Этюды (упражнения по артистическому мастерству) – «Бусы», «Огород», «Тесто», «На пляже», «Магазин игрушек» (надувные, пластилиновые).

Развитие умения осмыслить увиденное, услышанное, прочувственное в хореографии, и создавать хореографический образ пластикой тела и выразительностью.

Элементарные представления об актёрском мастерстве

Тема 4. Различные направления в хореографии. Современный танец.

Различные направления в танцевальном искусстве. Знакомство с современной хореографией, движения под современные ритмы. Хип-хоп «Давай потанцуем».

Тема 5. Танец. Танцевальная азбука. Набор танцевальных элементов. Народный танец. Эстрадный танец

В этом разделе продолжается изучения элементов музыкальной грамоты и передача их движениями. Определение характера музыки (величаво, торжественно, сердечно, оживлённо, в стиле марша, с любовью воодушевлённо, 5 – 6 определений), темпа (широко протяжно плавно, тяжеловесно, сдержанно, не спеша, оживлённо), динамические оттенки и т.д.

Передача движением сильных и слабых долей такта. Свободное движение под музыку различного характера.

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4, 3/4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки.

Изучается хореографическая лексика – элементы танцевального языка; отдельные движения и позы, из которых складывается танец как художественное целое, т.е. как произведение хореографического искусства. Названия простых танцевальных движений: переменный ход на всю ступню, переменный ход на полупальцы, сценический переменный ход, «припадание», и т. д Понимание смысла каждого движения, умение сочетать и соединять движения в нужной последовательности.

Совершенствуется исполнение танцевальных движений, отработанных в предыдущем учебном году; происходит знакомство с новыми элементами танца и движениями: пружинный шаг, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Танцевальные композиции: русский танец «Плясовая», хореографическая композиция «Цветы», «Плач природы».

Получение сведений о танцах разных народов. Исполнение разученных танцев.

Учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Тема 6. Творческая деятельность. Танцевальные праздники.

Творческая деятельность включает видеопросмотры и анализ конкурсов, фестивалей, концертную деятельность, танцевальные праздники, творческие встречи, беседы и семинары, участие в мероприятиях танцевального коллектива.

Школьные, городские мероприятия.

Танцевальные праздники. Творческий отчет. Выступления на мероприятиях:

День Знаний, День Учителя, День Матери, новогодние праздники, Международный женский день и т.д., открытые уроки, концертные программы перед ветеранами, творческий отчет, открытые уроки перед родителями.

Виды деятельности

№ Наименование темы Виды деятельности

1. Хореография как вид искусства.

Просматривают видеозаписи и презентации фрагментов из балетов, творческих концертов, слушают, рассказывают, беседуют, обсуждают и анализируют. Познавательный вид деятельности.

2 Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. Ритм и внимание. Координация. Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; анализ действий. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу и самостоятельно. Показ танцевально-ритмических упражнений. Тренировка суставномышечного аппарата. Развитие и тренировка мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации. Наблюдают за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Учатся совершенствовать и соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни. Обсуждают значимость общих физических упражнений. Оценивают результаты физического состояния организма. Слушают музыку, передают изменения в музыке движением. Импровизируют.. Создают и повторяют заданный ритмический рисунок самостоятельно. Объясняют и показывают свои примеры упражнений. Выполняют ритмические упражнения на развитие динамической и статической координации. Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Проведение учащимися показательных разминок для 1 класса. Спортивнооздоровительный вид деятельности Игровая музыкальнотанцевальная деятельность

3 Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. Игровая музыкально-танцевальная деятельность. Воплощают свои фантазии в реальный образ танца, имитируют движения различных существ и предметов, передают образ, характер музыкального произведения. Ролевые игры. Смотрят, анализируют. Показывают. Импровизация. Музыкально исполнительская и сочинительская деятельность. Творческое отображение музыки в действии.

4 Различные направления в хореографии.

Современный танец. Смотрят фестивали, конкурсы. Рассказывают. Знакомятся с современной хореографией. Обсуждают. Осваивают движения по образцу, изучают композиции под современные ритмы. Выполняют тренировочные упражнения. Тематический диспут. Познавательный вид деятельности Практическая музыкальнотанцевальная деятельность

5 Танец. Танцевальная Выполнение тренировочных упражнений на Практическая, игровая

№ Наименование темы Виды деятельности

азбука. Набор танцевальных элементов. Народный танец. Эстрадный танец . середине зала, совершенствование танцевальных движений, разучивание танцевальных композиций. Наблюдение, анализ действий, показ элементов; сопоставление и копирование движений. Практическая музыкально-танцевальная деятельность. Слушание музыки. Обсуждение. Представление презентаций, отвечают на вопросы, обобщают. Дебаты. Знакомятся с историей танца. Определение и обсуждение музыкального материала. Разбор музыкального материала. Анализ мнений. Развивают художественный вкус. музыкальнотанцевальная деятельность. Познавательный вид деятельности. Приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение

в повседневной жизни

6 Творческая деятельность. Танцевальные праздники. Осваивают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Участвуют в конкурсах, фестивалях, танцевальных праздниках, творческих встречах, школьных, городских мероприятиях Творческая деятельность.

(Исполнение)

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

2.3. 3-й класс.

На занятиях с парами изменяются следующие разделы:

Тема 4. Различные направления в хореографии. Современный танец. Эстрадный танец. Народный танец.

Различные направления в танцевальном искусстве. Знакомство с современной хореографией, движения под современные ритмы. Танцевальные композиции «Ты и я» «Crazi frog». Эстрадный танец («Веселая перемена»), стилизация народных танцев (плясовая «Ярмарка»). Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году; знакомство с новыми элементами танца и движениями: пружинный шаг, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны.

Совершенствование танцевальных движений, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.

Тема 5. Танец. Набор танцевальных элементов. Современный спортивный бальный танец.

Теория. Характер и манера исполнения детских бальных танцев. Особенности освоения работы по одному и в паре.

Характер и стилевые особенности латиноамериканского бального танца. Положения и позиции в паре:

Закрытая Позиция (A) Close Hold

Открытая Позиция (A) Open Position

Веерная Позиция (A) Fan Position

Характер и стилевые особенности европейского бального танца.

Практика.

Танцевальные основы – шаги, движения, фигуры западноевропейской (St) и латиноамериканской (La) программы.

Композиции западноевропейской (St) и латиноамериканской (La) программы

Главная задача при изучении движений, положения : необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Латиноамериканский бальный танец

Постановка корпуса, рук, ног, головы, положение в паре.

Техника шага (комплекс упражнений)

3. Комплекс подготовительных движений и упражнений к изучаемым фигурам.

Характер и манера исполнения, история происхождения танца, музыкальный размер, количество ударов в минуту, сильные и слабые доли, подготовительные движения и упражнения к изучаемым фигурам.

Тема 6. Историко-бытовая хореография. Получение элементарных сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Положение ног (1-я, 2-я, аналогичные позициям классического танца)

Позиции и положения рук: подготовительное положения, 1-я, 2-я, 3-я аналогичные позициям классического танца, а так же 1-я позиция с кистью, повернутой ладонью вниз, 2-я позиция со смягченным локтем и кистью, повернутой вниз, 3-я позиция - локти вытянуты, ладонь «от себя». Проучиваются положения рук для работы в паре.

Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца учащиеся исполняют выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В данном разделе происходит знакомство с историей происхождения и изучение историко-бытовых бальных танцев, разучивание небольших композиций на 8, 16 тактов.

танцы на основе вальса: Вальс знакомств

танцы на основе русского фольклора: Кадриль

игровые танцы: Щелкунчик, Полька дружба или Полька галоп

Учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

На первом этапе дети изучают простейшие элементы историко-бытового танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме.

Тема 7. Творческая деятельность. Танцевальные праздники

Творческая деятельность включает видеопросмотры и анализ конкурсов, фестивалей, концертную деятельность, танцевальные праздники, творческие встречи, беседы и семинары, участие в мероприятиях танцевального коллектива.

Школьные, городские мероприятия.

Танцевальные праздники. Творческий отчет. Выступления на мероприятиях:

День Знаний, День Учителя, День Матери, новогодние праздники, Международный женский день и т.д., открытые уроки, творческий отчет, открытые уроки перед родителями.

Виды деятельности

№ Наименование темы Виды деятельности

4 Различные направления в хореографии. Современный танец. Эстрадный танец. Народный танец. Смотрят фестивали, конкурсы. Рассказывают. Беседуют. Знакомятся с современной, эстрадной, народной хореографией. Осваивают движения по образцу под современные ритмы. Выполняют тренировочные упражнения. Тематический диспут. Познавательный вид деятельности Практическая музыкально-танцевальная деятельность

5 Танец. Набор танцевальных элементов. Современный спортивный бальный танец. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, разучивание танцевальных композиций; подражание, Совершенствование танцевальных движений. Знакомятся с историей танца. Обсуждение. Представление презентаций. Практическая музыкально-танцевальная деятельность. Развивают художественный вкус Познавательный вид деятельности. Приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

6 Историко-бытовая хореография Изучают танцы разных народов и различных эпох, усваивают нормы этики, вырабатывают культуру общения между людьми. Осваивают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Практическая музыкально-танцевальная деятельность Творческая деятельность. (Исполнение) Формирование эстетических потребностей

7 Творческая деятельность. Танцевальные праздники. Осваивают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Участвуют в конкурсах, фестивалях, танцевальных праздниках, творческих встречах, школьных, городских мероприятиях. Творческая деятельность. (Исполнение) Формирование эстетических потребностей

2.4 4-й класс

Тема 1. Хореография как вид искусства.

Первый раздел предусматривает приобретение обучающимися элементарных знаний по хореографическому искусству. Знакомство с историей русского балета, общие сведения об искусстве хореографии.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Тема 2. Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов.

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев.

В процессе занятия уделяется время на дальнейшее изучение элементов музыкальной грамоты и передача их движениями. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4, 3/4. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Свободное движение под музыку различного характера. Выполняют упражнения и танцевальные игры на повышение чувствительности к ритму, развитие внимания. Упражнения на концентрацию внимания на мышечном аппарате через расслабление и через образное содержание: через расслабление почувствовать и понять ощущения максимального расслабления мышц. Концентрировать внимание на различных группах мышц, чередуя состояние напряжения с расслаблением. Упражнения и танцевальные игры на развитие динамической и статической координации, на развитие ориентации в пространстве.

Во время проведения игр под музыку продолжается развитие умения учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с использованием предметов и без них.

Все тренировочные упражнения изменяются от простого к сложному и усложняются постепенно.

В комплекс упражнений входит:

партерная гимнастика;

тренаж на середине зала;

танцевальные движения;

Упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, общему физическому развитию тела, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Тема 3. Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии.

Подбор под руководством учителя, по предложению товарищей свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения, игры под музыку, игры с инсценировкой доступных сюжетов под музыку.

Развитие умения осмыслить увиденное, услышанное, прочувственное в хореографии, и создавать хореографический образ пластикой тела.

Элементарные представления об актёрском мастерстве.

Значительное внимание уделяется обучению выразительным, художественным движениям, жестам, мимике, позам, которые передают темп, ритм, содержание и динамику музыкального сопровождения, соответствуют определённому сюжету, зримым и слышимым картинам, предлагаемым педагогом или учащимися. Эффективны задания, которые включают в себя:

— воспроизведение тех или иных демонстрируемых педагогом, детьми целесообразных движений;

— имитация образа движений различных животных, сказочных персонажей и т.д.; — выполнение таких движений, которые соответствуют определённому сюжету, задаваемому комментарием педагога, текстом или музыкальным сопровождением

Тема 4. Различные направления в хореографии.

Продолжается изучение элементов хореографической лексики - изучение отдельных движений и поз, из которых складывается танец как художественное целое, т.е. как произведение хореографического искусства. Понимание смысла каждого движения, умение сочетать и соединять движения в нужной последовательности.

Изучаются различные направления в танцевальном искусстве. Знакомство с современной хореографией, движения под современные ритмы. Хип хоп («Jump»). . Эстрадный танец («Нарисуй этот мир»). Элементы современного бального танца («Праздничный вальс»).

Тема 5. Танец. Набор танцевальных элементов. Народный танец. Эстрадный танец

Совершенствование танцевальных движений, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: переменный ход на всю ступню, переменный ход на полупальцы, сценический переменный ход, «припадание», ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной и др. Русский народный танец «Березничек», хоровод «Вдоль по улице». Знакомство с цыганским, восточным танцем.

Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.

Получение сведений о танцах разных народов. Исполнение разученных танцев.

Учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Тема 6. Творческая деятельность. Танцевальные праздники.

Творческая деятельность включает видеопросмотры и анализ конкурсов, фестивалей. Подготовка и проведение мероприятий, спектаклей для младших классов, концертную деятельность, танцевальные праздники, творческие встречи, беседы и семинары, участие в мероприятиях танцевального коллектива.

Школьные, районные, городские мероприятия.

Танцевальные праздники. Творческий отчет. Выступления на мероприятиях:

День Знаний, День Учителя, День Матери, новогодние праздники, Международный женский день и т.д., открытые уроки, концертные программы перед ветеранами, открытые уроки перед родителями, выступления в школе-интернате.

Виды деятельности

№ Наименование темы Виды деятельности

1 Хореография как вид искусства.

Просматривают видеозаписи балетов, творческих концертов и презентации, слушают, рассказывают, беседуют, обсуждают и анализируют. Познавательный вид деятельности

2 Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу и самостоятельно. Показ танцевально-ритмических упражнений. Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики по образцу. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Развитие и тренировка мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации. Наблюдают за своим физическим состоянием, величиной физиче- Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Проведение показательных разминок для 1 класса.

№ Наименование темы Виды деятельности

Учатся соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни. Слушают. Определяют и обсуждают музыкальный материал. Рассуждают. Взаимооценка. Анализ мнений. Передача движениями динамики, темпа, не сложного ритмического рисунка, изменяют движение в связи со сменой частей музыкального произведения. Развивают умение сосредоточиться на музыкальном произведении, слушают музыку, передают изменения в музыке движением. Создают и повторяют заданный ритмический рисунок самостоятельно. Выполняют ритмические упражнения на развитие динамической и статической координации. Спортивнооздоровительный вид деятельности Практическая музыкально-танцевальная деятельность. Игровая музыкальнотанцевальная деятельность.

3 Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. Наблюдение, инсценированние. Воплощают свои фантазии в реальный образ танца, имитируют движения различных существ и предметов, передают образ, характер музыкального произведения. Ролевые игры, организуемые педагогом и детьми. Смотрят, анализируют. Показывают. Фантазируют. Импровизация Музыкально исполнительская и сочинительская деятельность. Творческое отображение музыки в действии.

4 Различные направления в хореографии. Смотрят фестивали, конкурсы. Рассказывают. Беседуют. Знакомятся с современной хореографией. Осваивают движения по образцу под современные ритмы. Выполняют тренировочные упражнения.

Тематический диспут. Познавательный вид деятельности Практическая музыкально-танцевальная деятельность

5 Танец. Набор танцевальных элементов. Народный танец.

Эстрадный танец Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, разучивание танцевальных композиций; подражание, Совершенствование танцевальных движений. Знакомятся с историей танца. Обсуждение. Представление презентаций. Практическая музыкально-танцевальная деятельность. Дебаты на тему: «Нужны ли танцы в современном мире?». Развивают художественный вкус Познавательный вид деятельности. Приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

6 Творческая деятельность. Танцевальные праздники. Осваивают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Участвуют в конкурсах, фестивалях, танцевальных праздниках, творческих встречах, школьных, городских мероприятиях. Творческая деятельность. (Исполнение) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Третий и четвертый год обучения по программе «Ритмика», кроме специальных знаний в области хореографии, дает возможность школьникам:

совершенствовать и соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни.

получить позитивный опыт взаимодействия внутри группы и между разновозрастными группами школы;

участвовать в различных композициях русских народных танцев, почувствовать этническую принадлежность к культуре своей родины;

узнавать звучание общеизвестных танцев, осознать единство ценностей культур разных народов ;

бережно относиться к костюмам, реквизиту, учиться проявлять нравственно - эстетическое отношение ко всему окружающему: к друзьям, к учителям, к семье, Отечеству, природе.

участвовать в сценических изображениях музыкальных сказок, в концертных программах к праздничным датам в школе, в экологических танцевальных спектаклях, фестивалях, совместно организуемых школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел, т.е. достичь результатов второго уровня. Участвуя в мероприятиях городского уровня, готовясь и выступая в школе – интернате, в детском саду и т.д., у школьников появляется возможность получить не только базовый, но и третий продвинутый уровень развития общих учебно-познавательных умений. Инициативное участие ребят в отдельных социальных акциях, организуемых совместно школьниками и педагогом в окружающем школу социуме, становится социальным творчеством, и позволяет достичь результатов третьего уровня личностного развития.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | **Количество**  **часов** | |
| **теоретические** | **практические** |
| 1 | Элементы музыкальной грамоты и передача их движениями | 1 | 2 |
| 2 | Танцевальная азбука. Элементы хореографической лексики. | 1 | 2 |
| 3 | Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. | 1 | 2 |
| 4 | Ритм и внимание. Упражнения на повышение чувствительности к ритму, развитие внимания | 1 | 2 |
| 5 | Координация. Упражнения и танцевальные игры на развитие динамической и статической координации. | 1 | 2 |
| 6 | Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. | 1 | 2 |
| 7 | Танец. Набор танцевальных элементов. | 0 | 4 |
| 8 | Творческая деятельность***.*** Танцевальные праздники. | 0 | 4 |
|  | **Итого:** | **6** | 27 |

**2-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | **Количество**  **часов** | |
| **теоретические** | **практические** |
| 1 | Хореография как вид искусства | 1 | 4 |
| 2 | Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. Ритм и внимание. Координация. | 1 | 4 |
| 3 | Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. | 1 | 4 |
| 4 | Различные направления в хореографии. Современный танец. | 1 | 4 |
| 5 | Танец. Танцевальная азбука. Набор танцевальных элементов. Народный танец. Эстрадный танец. | 1 | 4 |
| 6 | Творческая деятельность. Танцевальные праздники. | 1 | 8 |
|  | **Итого:** | 6 | 28 |

**3-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | **Количество**  **часов** | |
| **теоретические** | **практические** |
| 1 | Хореография как вид искусства | 1 | 4 |
| 2 | Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. | 1 | 4 |
| 3 | Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. | 1 | 4 |
| 4 | Различные направления в хореографии.  Современный танец. Эстрадный танец. Народный танец. | 1 | 4 |
| 5 | Танец. Набор танцевальных элементов.  Современный спортивный бальный танец. | 1 | 4 |
| 6 | Историко-бытовая хореография | 1 | 4 |
| 7 | Творческая деятельность. Танцевальные праздники. | 1 | 7 |
|  | **Итого:** | 7 | 27 |

**4-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | **Количество**  **часов** | |
| **теоретические** | **практические** |
| 1 | Хореография как вид искусства | 1 | 4 |
| 2 | Ритмика. Танцевальная разминка и гимнастические упражнения на развитие всех групп мышц и подвижности суставов. | 1 | 4 |
| 3 | Фантазия. Упражнения и танцевальные этюды на развитие творческой активности и фантазии. | 1 | 4 |
| 4 | Различные направления в хореографии. | 1 | 4 |
| 5 | Танец. Набор танцевальных элементов. Народный танец.Эстрадный танец. | 1 | 4 |
| 6 | Творческая деятельность. Танцевальные праздники | 1 | 8 |
|  | **Итого:** | 6 | 28 |

Учебно-методическое обеспечение курса

Для учителя

Программно-методические материалы. «Коррекционно-развивающее обучение». Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение.

Сост. С.Г. Шевченко. – 3-е изд., испр. – М.: Дрофа, 2001. – 224 с.

А.И. Константинова. «Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста». СПб.: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993. – 76 с.

Т.В. Бырченко, Г.С. Франио. «Хрестоматия по сольфеджио и ритмике». М.: «Советский композитор», 1991. – 200 с.

С. Адрачников. «Актерский тренинг» - «Молодежная эстрада» № 4 (256), 1988. М.: «Молодая гвардия», 1988. – 128 с.

В.В. Козлов. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 64 с.

Бочкарева Н.И. «Ритмика и хореография». Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов. 10-летний курс обучения. Изд. 2-е, доп. и перераб. – Кемерово: Кемеровская государственная академия культуры и искусств, 2000. - 101 с.

Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.

Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка» -ТЦ СФЕРА, Москва, 2003.-

60 с.

Франио Г., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике» для 1-го класса музыкальной школы. Москва «Музыка», 1995.-123с.

Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, «Артис», 2003. 11) Соколовский Ю. Основы педагогики бальной хореографии. -М., 1976.

Moor A. The baUroom technique. – ISTD, 1994

Richardson F. The ballroom dance. – ISTD, 1994

Гарри Смит-Хэмшир «Венский вальс», «Как воспитать чемпиона», изд-во «SST и тм», 2000.

Балет: Пер. с англ. -М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО 2003 Для учащихся

Т.В. Бырченко, Г.С. Франио. «Хрестоматия по сольфеджио и ритмике». М.: «Советский композитор», 1991. – 200 с.

Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.

Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка» -ТЦ СФЕРА, Москва, 2003.-

60 с.

Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, «Артис», 2003.

Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Изд-во Ростов-на- Дону»Феникс» 2003г.

Интернет ресурсы.

www.dance-city. narod.ru

www.danceon.ru

www. mon. gov. ru

www.tangodance.by

**Корректировочный лист к рабочей программе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |