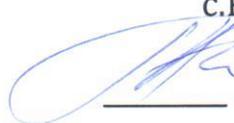


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 с.Романовка

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №30
с.Романовка


/Назаренко А.М./

Приказ №134 от 30.08.2020г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Ритмика и танец»
общекультурное направление
художественное творчество
класс: 3
количество часов: 33

Педагог дополнительного образования: Харченко Наталья Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика и танец» для 3 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Главной целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Цели:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец».

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
 - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные**
 - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их

- выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
 - ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
 - ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
 - ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
 - ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
 - ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
 - ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
 - ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

Программа состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.

п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го-пак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец».

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвижениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Модуль «Школьный урок» Воспитательный потенциал школьного урока реализуется через: организацию наставничества мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов, ситуаций, инициирование и поддержку исследовательской деятельности.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Ритмика и танец».

| № п/п | Кол-во часов | Тема занятия | Дата проведения |
|-------|--------------|---|-----------------|
| 1 | 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 6.09 |
| 2 | 1 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 13.09 |
| 3 | 1 | Общеразвивающие упражнения. | 20.09 |
| 4 | 1 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | 27.09 |
| 5 | 1 | Ритмико-гимнастические упражнения | 4.10 |
| 6 | 1 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | 11.10 |

| | | | |
|-------|---|--|--------------------------------------|
| 7-10 | 4 | Разучивание танца. | 25.10 8.11 15.11 22.11 |
| 11 | 1 | Понятие о рабочей и опорной ноге. | 29.11 |
| 12 | 1 | Упражнения на развитие координации движений. | 6.12 |
| 13-16 | 4 | Разучивание танца. | 13.12 20.12 27.12 10.01 |
| 17 | 1 | Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. | 17.01 |
| 18 | 1 | Общеразвивающие упражнения. | 24.01 |
| 19 | 1 | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | 31.01 |
| 20 | 1 | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. | 7.02 |
| 21 | 1 | Пантомима «Я – портрет» | 14.02 |
| 22 | 1 | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 21.02 |
| 23 | 1 | Марш. Понятие о марше, ритмический счет. | 28.02 |
| 24 | 1 | Танцевальный элемент «Марш». | 7.03 |
| 25 | 1 | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | 14.03 |
| 26 | 1 | Приставные шаги. Синхронность. | 21.03 |
| 27 | 1 | Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце. | 4.04 |
| 28-32 | 5 | Разучивание танца. | 11.04, 18.04 25.04, 2.05 16.06 |
| 33 | 1 | Урок-концерт | 23.05 |

По программе 34 часа. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ №30 с. Романовка, государственными праздниками программа будет выполнена за 33 часов.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ СОШ №30 с.Романовка

от 30.08.2022г. №1

_____ /Краснояржская О.В./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ /Хворост Т.М./

30.08.2022г.