

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управления образования города Пензы
МБОУ «Лицей №55» г.Пензы

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
«Человек-природа»
протокол №4 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
Е.А. Краличкина

приказ №172 – оп от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
для обучающихся 1-х классов

г. Пенза, 2023

Пояснительная записка

Программа «Ритмика и танец» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способностей, фантазии, памяти, а также обогащению кругозора. Занятия по ритмике и танцам направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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

Задачи курса:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа «Ритмика и танец» рассчитана на детей 6,7 лет, не имеющих специальной подготовки в области хореографии. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Срок реализации программы - 1 год.

В программе даны упражнения, имеющие различные задачи:

- помогают улучшить качество движения (плавное, пружинное, маховое);
- помогают придавать элементам пляски, танца выразительность;
- помогают умению ориентироваться в пространстве;
- помогают укрепить силу ног, рук, поставить спину;
- помогают в общении.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного кабинета;
- использование технических средств обучения.

Результаты освоения программы

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- умение использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- раскрытие и реализация своих творческих способностей.

метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

предметные результаты:

- знание терминологии;
- выполнение ритмических комбинаций;
- тренировка суставно – мышечного аппарата;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), чувства ритма;
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

регулятивные:

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	6	3	3
2.	Ритмика	30	4	24
3.	Танцевальная азбука	30	4	24
4.	Танцевальные движения	25		25
5.	Танцевальный репертуар	12		12
Итого:		99	11	88

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение.

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время занятий. Взаимоотношения «учащийся - педагог» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим.

Ритмика.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).

Повороты головы, наклоны головы.

Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Постановка корпуса.

Основные положения ног: свободная и IV позиция.

Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.

Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.

Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног в положении сидя, лежа на спине и на животе.

Растяжки на полу.

Упражнения для гибкости спины.

Танцевальная азбука.

Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и эстрадного танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Упражнения

«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

Партерный экзерсис – соединение элементов.

«Со скакалкой мы – подружки».

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

«Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

«Лыжники» – импровизация.

«Весеннее настроение».

Танцевальные движения.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Танцевальный репертуар.

Танцевальный репертуар включает народные и эстрадные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и эстрадных танцах.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий, контрольных срезов, творческих отчетов. При этом обращается внимание не только на параметры для определения качества обучения, но и на сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1.	Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	3	групповая
2.	Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	3	групповая
3.	Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Танцевальная разминка.	3	групповая
4.	Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики.	3	групповая
5.	Знакомство с элементами партерной гимнастики: Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве.	3	групповая
6.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве.	3	групповая
7.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов.	3	групповая
8.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основные понятия: музыка, темп, такт.	3	групповая
9.	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	3	групповая
10.	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	3	групповая
11.	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	3	групповая
12.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям.	3	групповая
13.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям.	3	групповая
14.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям.	3	групповая
15.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям.	3	групповая
16.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ.	3	групповая
17.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание	3	групповая

	прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве.		
18.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – танцевальный бег. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote).	3	групповая
19.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в круг; построение в линию.	3	групповая
20.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Постановка танцевального номера.	3	групповая
21.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег	3	групповая
22.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в линию; построение в две линии.	3	групповая
23.	Подскоки, танцевальный бег	3	групповая
24.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве.	3	групповая
25.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений на слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Постановка танцевального номера.	3	групповая
26.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	3	групповая
27.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	3	групповая
28.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Танцевальные этюды.	3	групповая
29.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.	3	групповая
30.	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.	3	групповая
31.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу.	3	групповая

32.	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	3	групповая
33.	Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	3	групповая