

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Юсьвинского МО
МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа им.народной
артистки РФ А.Г.Котельниковой"
Филиал «Доеговская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР Поздеева Е.Н.
№ 417 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Аникина Н.М.
№ 417 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
«В ритме танца»
для обучающихся 1 – 4 классов**

**Составители:
И.А. Вавилина**

с. Доег, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореографические упражнения – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа курса «В ритме танца» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

На уроках танцевального кружка постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Хореографические занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и

память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

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

Основные задачи:

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.

Программа по хореографии состоит из четырёх разделов:

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

Условия реализации

Программа рассчитана на 32 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

2. Содержание программы

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и

оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пеннием или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

5. РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Разучивание современного танца. Элементы и движения в танце. Отработка танцевальных движений. Соединение движений в танец. Итоговый урок-смотр.

3. Основные требования к умениям учащихся

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

регулятивные

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

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

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

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы, занятий	Кол-во часов
Упражнения на ориентировку в пространстве		
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
Ритмико-гимнастические упражнения		
6	Общеразвивающие упражнения	1
7	Общеразвивающие упражнения	
8	Упражнения на координацию движений	1
9	Упражнения на координацию движений	1
10	Бег и подскоки.	1
11	Бег и подскоки.	1
12	Упражнения на улучшение гибкости	
13	Упражнения на улучшение гибкости	
Игры под музыку		
14	Комбинация «Гуси».	1
15	Комбинация «Слоник».	1
16	Комбинация «Ладшки»	1
Танцевальные упражнения		
17	Ритмико-гимнастические упражнения	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1
20	Позиции в паре. Основные правила.	1
21	Позиции в паре. Основные правила.	
Ритмический танец		
22	Танец «Диско». Элементы танца.	1
23	Танец «Диско». Элементы танца.	1

24	Разучивание движений танца	1
25	Разучивание движений танца	1
26	Разучивание движений танца	1
27	Разучивание движений танца	1
28	Разучивание движений танца	1
29	Репетиция танца	1
30	Репетиция танца	1
31	Репетиция танца	1
32	Урок-смотр знаний	1
	ИТОГО	32

Литература:

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.— Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006 -352 с.