

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол №4 от
29.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы

И.Н.Ярошевская
от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Нижегородская ШГ»

С.С. Пацай
Приказ №278
от 31.08.2022г.

Программа по внеурочной деятельности
дополнительного образования детей
«Ритмика и танцы»

Уровень образования, класс: начальное общее образование

Программа ориентирована: на детей 1-4 классы

Количество часов:

1-а класс 1 час в неделю-33ч.; 1-б класс 1 час в неделю-33ч.;

2-е классы 2 часа в неделю-68ч.; 3-е классы 2 часа в неделю-68ч.;

4-е классы 2 часа в неделю-68ч.

Срок реализации: 1 год

Педагог, реализующий программу: Ключко В.А.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» разработана на основе

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Закон Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 18.03.2022 протокол №1/22;
 - Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
 - Письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
 - Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым о формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2022/2023 учебный год от 18.05.2022 2015/01-14;
 - Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
 - Основная общеобразовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижегородская школа-гимназия» Нижегородского района Республики Крым;
 - Устав МБОУ «Нижегородская школа-гимназия»;
 - Учебный план МБОУ «Нижегородская ШГ» на 2022/2023 учебный год;
 - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «Нижегородская школа-гимназия».
- Программа по внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» составлена на основе авторских образовательных программ Гусева Г. П. «Методика преподавания народного танца» Изд. «ВЛАДОС» 2003г., Шершнева В.Г. «От ритмики к танцам» (программа для дополнительного образования детей) Изд. Москва. 2008г.

Цель:

Программа направлена на формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, приобщение детей школьного возраста к искусству хореографии,

развитии их художественного вкуса, творческих способностей. Обучение детей искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания детей – приобщение их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

Задачей программы: является формирование в детях танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Дети осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

В области хореографии:

- расширение знаний в области хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, посредством хореографии;
- умение понимать «язык» движений, их красоту, раскрыть средствами танца сущность музыкального произведения.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие творческого интереса учащихся, приобщение к миру прекрасного, потребность в реализации своих умений и навыков;

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических способностей, приводящих к успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

2 . Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика и танцы»

К концу освоения курса «Ритмика и танцы» у обучающихся будут сформированы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программ музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по хореографическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика и танцы» являются следующие умения:

- представлять движения классического и народного танца как для укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

1-е классы должны научиться самостоятельно, определять основной метроритмический рисунок музыкальных произведений, адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными движениями народно-сценической хореографии);

2-е классы должны освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики с усложненной координацией движения;

Ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;

Эмоционально откликаться на чувства – настроение музыки.

3-е классы должны иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;

Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам. Волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе народного танца и образно-тематической пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав ее перед зрителями на сценической площадке;

4-е классы должны освоить «программный» объем движений народно-сценического танца (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, притопы, выносы ног на каблук, ковырялки, галоп, шаг-подскок и элементарный хореографический репертуар. Различать звучание музыкальных инструментов, уметь выразительно передавать их характер в танце – импровизировать.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

«Ритмика и танцы» для 1-х классов

Изучив и проанализировав авторские и типовые образовательные программы по хореографическому искусству, считаю что, в них имеется большой потенциал получения знаний и опыта, которые могут использоваться в дополнительном образовании детей школьного возраста. Программа объединяет, интегрирует в единое целое хореографическое искусство народов мира. В программе сочетаются тренировочные упражнения и танцевальные движения, что способствует развитию техники движений и пластичности обучающихся.

На вводном занятии происходит оценка физических способностей обучающихся.

Тема №1- Вводное занятие. - 2 час

Виды и направления данного вида искусства. Роль народного танца в современном мире и его формы сосуществования.

Тема №2- Работа над осанкой. Постановка корпуса. Позиция ног -8 часов

Введение понятий: что такое осанка, корпус, сутулость. Позиция рук и ног.

Специальные упражнения для правильной осанки (работа с корпусом, правильная постановка рук и ног, 1 и 6 позиции). Работа на воспитание гибкости тех отделов, которые играют важную роль при занятиях танцами: 1 шейный отдел позвоночника; 2 плечевые суставы; 3 локтевые суставы; 4 лучезапястные суставы; 5 позвоночник, тазобедренные суставы; 6 коленные и голеностопные суставы. Разминка для разогрева мышц перед нагрузкой.

Тема №3-Азбука музыкального движения -6 часов

Зачем нужна музыка, ритм. Характер и темп музыкального произведения. Движения под музыку: определение ритма. Первые представления танца под музыкальное произведение. Выделение сильной доли. Изучение музыкального материала по характеру и темпу, не только развивает слух, но и дает возможность правильно двигаться под музыку и менять движение с изменением темпа. Изучение такта и затакта, выделение сильной доли.

Тема №4-Партерная гимнастика -10 часов

Партерная гимнастика. Работа со стопой, складки, работа над мышцами живота. Растяжка. Упражнения для развития силы ног и стопы. На каждом занятии проходит тренаж-разминка для постепенного разогрева мышц. Усложняя разминку постепенно переходим к изучению простейших элементов аэробики. Правильно построенные занятия совершенствуют физическую подготовку, укрепляют мышцы, повышают выносливость ребенка, а правильное дыхание помогает не устывать.

Тема №5 –Актёрское мастерство- 6 часов

Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

Повторение пройденного материала – 1ч

«Ритмика и танцы» для 2-х классов

Тема №1-Вводное занятие-1ч.

Что такое осанка, корпус, сутулость. Позиция рук и ног.

Специальные упражнения для правильной осанки (работа с корпусом, правильная постановка рук и ног, 1 и 6 позиции). Работа на воспитание гибкости тех отделов, которые играют важную роль при занятиях танцами: 1 шейный отдел позвоночника; 2 плечевые суставы; 3 локтевые суставы; 4 лучезапястные суставы; 5 позвоночник, тазобедренные суставы; 6 коленные и голеностопные суставы. Разминка для разогрева мышц перед нагрузкой.

Тема №2- Работа над осанкой. Тренаж.-8 часов

Специальные упражнения для правильной осанки (работа с корпусом, правильная постановка рук и ног, 1 и 6 позиции). Работа на воспитание гибкости тех отделов, которые играют важную роль при занятиях танцами: 1 шейный отдел позвоночника; 2 плечевые суставы; 3 локтевые суставы; 4 лучезапястные суставы; 5 позвоночник, тазобедренные суставы; 6 коленные и голеностопные суставы. Разминка для разогрева мышц перед нагрузкой.

Тема №3-Азбука музыкального движения-6 часов

Зачем нужна музыка, ритм. Характер и темп музыкального произведения. Движения под музыку: определение ритма. Первые представления танца под музыкальное произведение. Выделение сильной доли. Изучение музыкального материала по характеру и темпу, не только развивает слух, но и дает возможность правильно двигаться под музыку и менять движение с изменением темпа. Изучение такта и затакта, выделение сильной доли.

Тема №4- Актерское мастерство-6 часов Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

Тема №5- Партерная гимнастика-15 часов

Работа со стопой, складки, работа над мышцами живота. Растяжка. Упражнения для развития силы ног и стопы.

Тема №6-Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом -10 часов На каждом занятии проходит тренаж-разминка для постепенного разогрева мышц. Усложняя разминку постепенно переходим к изучению простейших элементов аэробики. Правильно построенные занятия совершенствуют физическую подготовку, укрепляют мышцы, повышают выносливость ребенка, а правильное дыхание помогает не устать.

В ритмические упражнения входят хлопки и удары, чередуя их между собой, притопы, шаги, хлопки из-за такта. Поднимание на полу пальцы, приседания, бег с высоко поднятым коленом, прыжки.

Тема №7-Основы классического танца-8 часов.

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у

танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стен) и на середине учебного зала. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

Тема №8-Изучение основ народно-сценического танца-12 часов.

Особое внимание уделяется постановке рук, ног, корпуса, головы в упражнениях у палки и на середине зала. Проучиваются простейшие, с точки зрения манеры исполнения, движения народно-сценического танца и упражнения на развитие координации.

Маленькие и большие броски, мягкое и резкое раскрывание ноги, ненапряженная стопа, выстукивание, низкие и высокие развороты ноги, «веревочка», «змейка», каблучные движения, опускание на колено, дробные выстукивания.

Повторение изученного материала -2 ч

«Ритмика и танцы» для 3-х классов

Тема №1- Вводное занятие. - 1 час

Виды и направления данного вида искусства. Роль народного танца в современном мире и его формы сосуществования.

Тема №2- Работа над осанкой. Тренаж.-8 часов

Специальные упражнения для правильной осанки (работа с корпусом, правильная постановка рук и ног, 1 и 6 позиции). Работа на воспитание гибкости тех отделов, которые играют важную роль при занятиях танцами: 1 шейный отдел позвоночника; 2 плечевые суставы; 3 локтевые суставы; 4 лучезапястные суставы; 5 позвоночник, тазобедренные суставы; 6 коленные и голеностопные суставы. Разминка для разогрева мышц перед нагрузкой.

Тема №3-Азбука музыкального движения-6 часов

Зачем нужна музыка, ритм. Характер и темп музыкального произведения. Движения под музыку: определение ритма. Первые представления танца под музыкальное произведение. Выделение сильной доли. Изучение музыкального материала по характеру и темпу, не только развивает слух, но и дает возможность правильно двигаться под музыку и менять движение с изменением темпа. Изучение такта и затакта, выделение сильной доли.

Тема №4- Актерское мастерство-6 часов Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

Тема №5- Партерная гимнастика-15 часов

Работа со стопой, складки, работа над мышцами живота. Растяжка. Упражнения для развития силы ног и стопы.

Тема №6-Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом -10 часов На каждом занятии проходит тренаж-разминка для постепенного разогрева мышц. Усложняя разминку постепенно переходим к изучению простейших элементов аэробики. Правильно построенные занятия совершенствуют физическую подготовку, укрепляют мышцы, повышают выносливость ребенка, а правильное дыхание помогает не уставать.

В ритмические упражнения входят хлопки и удары, чередуя их между собой, притопы, шаги, хлопки из-за такта. Поднимание на полу пальцы, приседания, бег с высоко поднятым коленом, прыжки.

Тема №7-Основы классического танца-8 часов.

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стен) и на середине учебного зала. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

Тема №8-Изучение основ народно-сценического танца-12 часов.

Особое внимание уделяется постановке рук, ног, корпуса, головы в упражнениях у палки и на середине зала. Проучиваются простейшие, с точки зрения манеры исполнения, движения народно-сценического танца и упражнения на развитие координации.

Маленькие и большие броски, мягкое и резкое раскрытие ноги, ненапряженная стопа, выстукивание, низкие и высокие развороты ноги, «веревочка», «змейка», каблучные движения, опускание на колено, drobные выстукивания.

Повторение изученного материала -2 ч

«Ритмика и танцы» для 4-х классов

Тема №1- Вводное занятие. - 1 час

Виды и направления данного вида искусства. Роль народного танца в современном мире и его формы сосуществования.

Тема №2- Работа над осанкой. Тренаж.-8 часов

Специальные упражнения для правильной осанки (работа с корпусом, правильная постановка рук и ног, 1 и 6 позиции). Работа на воспитание гибкости тех отделов, которые играют важную роль при занятиях танцами: 1 шейный отдел позвоночника; 2 плечевые суставы; 3 локтевые суставы; 4 лучезапястные суставы; 5 позвоночник, тазобедренные суставы; 6 коленные и голеностопные суставы. Разминка для разогрева мышц перед нагрузкой.

Тема №3-Азбука музыкального движения-6 часов

Зачем нужна музыка, ритм. Характер и темп музыкального произведения. Движения под музыку: определение ритма. Первые представления танца под музыкальное произведение.

Выделение сильной доли. Изучение музыкального материала по характеру и темпу, не только развивает слух, но и дает возможность правильно двигаться под музыку и менять движение с изменением темпа. Изучение такта и затакта, выделение сильной доли.

Тема №4- Актерское мастерство-6 часов Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

Тема №5- Партерная гимнастика-15 часов

Работа со стопой, складки, работа над мышцами живота. Растяжка. Упражнения для развития силы ног и стопы.

Тема №6-Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом -10 часов На каждом занятии проходит тренаж-разминка для постепенного разогрева мышц. Усложняя разминку постепенно переходим к изучению простейших элементов аэробики. Правильно построенные занятия совершенствуют физическую подготовку, укрепляют мышцы, повышают выносливость ребенка, а правильное дыхание помогает не уставать.

В ритмические упражнения входят хлопки и удары, чередуя их между собой, притопы, шаги, хлопки из-за такта. Поднимание на полу пальцы, приседания, бег с высоко поднятым коленом, прыжки.

Тема №7-Основы классического танца-8 часов.

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стен) и на середине учебного зала. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

Тема №8-Изучение основ народно-сценического танца-12 часов.

Особое внимание уделяется постановке рук, ног, корпуса, головы в упражнениях у палки и на середине зала. Проучиваются простейшие, с точки зрения манеры исполнения, движения народно-сценического танца и упражнения на развитие координации.

Маленькие и большие броски, мягкое и резкое раскрытие ноги, ненапряженная стопа, выстукивание, низкие и высокие развороты ноги, «веревочка», «змейка», каблучные движения, опускание на колено, дробные выстукивания.

Повторение изученного материала -2 ч

**4. Тематическое планирование
1-е классы**

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие:	2	-	2
2.	Работа над осанкой. Постановка корпуса. Позиция ног.	2	6	8
3.	Азбука музыкального движения.	2	4	6
4.	Партерная гимнастика.	4	6	10
5.	Актерское мастерство.	2	4	6
6.	Повторение пройденного материала		1	1
Всего часов		12	21	33

2-е классы

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Работа над осанкой. Тренаж	2	6	8
3.	Азбука музыкального движения.	2	4	6
4.	Актерское мастерство	2	4	6
5.	Партерная гимнастика	5	10	15
6.	Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом	4	6	10
7.	Основы классического танца	4	4	8
8.	Изучение основ народно-сценического танца	2	10	12
9.	Повторение изученного материала		2	2
Всего часов		22	46	68

3-е классы

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Работа над осанкой. Тренаж	2	6	8
3.	Азбука музыкального движения.	2	4	6
4.	Актерское мастерство	2	4	6
5.	Партерная гимнастика	5	10	15
6.	Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом	4	6	10
7.	Основы классического танца	4	4	8
8.	Изучение основ народно-сценического танца	2	10	12
9.	Повторение изученного материала		2	2
	Всего часов	22	46	68

4-е классы

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Работа над осанкой. Тренаж	2	6	8
3.	Азбука музыкального движения.	2	4	6
4.	Актерское мастерство	2	4	6
5.	Партерная гимнастика	5	10	15
6.	Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом	4	6	10
7.	Основы классического танца	4	4	8
8.	Изучение основ народно-сценического танца	2	10	12
9.	Повторение изученного материала		2	2
	Всего часов	22	46	68

