

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №3 Центрального района Волгограда»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»**

начального общего образования  
срок реализации программы: 1 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
основного общего образования

Составитель:  
Педагог-логопед  
Кошкина С.С.

2022

## **1.1. Пояснительная записка рабочей программы «Витаминки»**

Настоящая рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» декабря 2010 г. № 1897;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897»
5. СанПиНом 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г (№ 19993) (в действующей редакции от 25.12.2013 №3);
6. Письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 года №08-1786 «О Рабочих программах учебных предметов» ;
7. Требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286 и N 287 (далее - ФГОС НОО и ООО);
8. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
9. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
10. Письмом Минобрнауки от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» с методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
12. Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ «Гимназия № 3 Центрального района Волгограда»
13. Положением об организации внеурочной деятельности МОУ «Гимназия № 3 Центрального района Волгограда»

### **Направленность программы( профиль)**

Художественно-эстетическая

### **Новизна программы**

программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей воспитанников, включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

### **Актуальность программы**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психо-эмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов.

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Одна **из главных задач** курса — привить обучающимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

### **Педагогическая целесообразность.**

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

**Программа** составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

- образовательная программа дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" (автор-составитель - Никифоров П.А.),

Программа **соответствует** основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

3. Проектирование и реализация дополнительной общеобразовательной программы строится на следующих основаниях<sup>1</sup>:

свобода выбора образовательной программы и режима ее освоения;

соответствие образовательной программы и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;

вариативность, гибкость и мобильность образовательной программы;

разноуровневость (ступенчатость) образовательной программы;

модульность содержания образовательной программы, возможность взаимозачета результатов;

ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;

творческий и продуктивный характер образовательной программы;

открытый и сетевой характер реализации образовательной программы

#### **1.5. Отличительные особенности**

Программа опирается на *развивающую парадигму*, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов

- *лично-ориентированные принципы* (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- *культурно-ориентированные принципы* (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- *деятельностно-ориентированные принципы* (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика) подход к воспитанию и развитию ребенка средствами танца, где школьник выступает в роли творца, исполнителя, танцора.

#### **1.6 Адресат программы.**

Данный курс интегрированной деятельности программы танцевально-ритмического кружка «Бусинки» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения

---

<sup>1</sup> р.IV Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р

детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением, а также самостоятельным исполнением детских эстрадных песен младшим школьником.

Характеристика младшего школьника возраста. Готовность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника. Активное формирование эстетического восприятия, творчества и нравственно-эстетического отношения к жизни, закрепляемое в более или менее неизменном виде на всю жизнь; развитие форм мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний.

Трудности младшего школьника в данный период: новый режим дня, жизни, смена главенствующих авторитетов, новые отношения с одноклассниками и учителем.

При этом учитель обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексивность, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

#### **Особенности построения деятельности на занятиях :**

- Самоорганизовывать и самодисциплинировать ученика посредством групповых игр, вызывания любопытства, интереса к всевозможным творческим занятиям.
- Координировать и организовывать правильный режим дня.
- Привлекать родителей к совместным воспитательным мероприятиям.

**1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы. Программа рассчитана на 4 года. Каждый год проводятся занятия по 2 часа в неделю. Общее количество часов 70.

#### **1.8 Формы занятий.**

**Очная форма.** Основными формами работы в объединении является *учебно-практическая деятельность*.

В основе обучения лежит чередование занятий: индивидуальных, коллективных, групповых.

**Уровень программы, объем и сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы. Программа рассчитана на 4 года. Каждый год проводятся занятия по 2 часа в неделю. Общее количество часов 70.

**1.9. Режим занятий:** расписание занятий кружка строится из расчета 2 часа в неделю. Каждое занятие длится 45 минут. Образовательный процесс выстраивается в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

#### **1.10. Особенности организации образовательного процесса .**

Используются следующие **формы работы** на занятиях:-

1. **Индивидуальная** (самостоятельное выполнение заданий);
2. **Групповая**, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник». При групповом методе происходит деление на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают задание.

3.Фронтальная (коллективная) – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

### **1.11 Цели и задачи программы**

**Целью** программы - формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **1.12 Задачи.**

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, • выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям , удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся
  - Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
  - Формирование общих представлений о культуре движений, здорового и безопасного образа жизни;
  - Формирование культуры общения между собой и окружающими, развитие творческих способностей обучающихся ,социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе,
    - Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
    - Развитие основ музыкальной культуры
    - Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
    - Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
    - Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творчества у обучающихся.

### **Обучающиеся получают основные знания и понятия:**

- Понятие здорового образа жизни, культуры гигиены, питания и двигательной активности. Нравственное здоровье— основа общего здоровья человека.
- Движения.Плавность движений. Влияние движения на ваше самочувствие, настроение, здоровье.
- Синхронность движений в коллективном исполнении
- Импровизация в движении. Творческое исполнение.
- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные ,их отличия).

- Положительные и отрицательные качества человека, помощи другу, доброта и сердечное отношение к другу и родным—залог успеха и здоровья.

### **Общая поэтапная результативность освоения программы**

#### **Требования к 1 этапу обучения:**

- овладеть плавными танцевальными движениями
- освобождение от телесных зажимов;
- правильное дыхание во время занятий;
- развитие танцевального ритма
- обучение танцевальных позиций ног, рук;
- уметь слушать взрослого;
- повторять движения за педагогом.
- овладеть плавными танцевальными движениями
- укрепить свое физическое, эмоциональное и духовное здоровье
- формировать положительное отношение к ритмическим упражнениям как источнику хорошего настроения.

#### **Требования ко 2 этапу обучения:**

- развитие ритмико-танцевальных навыков обучающихся;
- развитие ориентировочно-пространственных танцевальных перестроений;
- усовершенствовать дыхание с помощью дыхательных техник;
- развитие и передача сценического образа, поведения, характера музыкального материала в движении.
- контроль правильного выполнения танцевальных связок
- самостоятельно выполнять танцевальные движения, упражнения, ритмический комплекс

#### **Требования к 3-4 этапу обучения:**

- продолжать дальнейшее развитие ритмико-танцевальных навыков ;
- осваивать новые танцевальные связки, шаги, повороты, прыжки;
- развивать точность выполнения движений во время танца,
- синхронно выполнять вокально- танцевальные движения, свободно выступать на школьных, районных, городских конкурсах
- развитие пластических навыков, пантомимических движений и индивидуальных навыков сценического поведения.

### **1.13 Учебно – тематический план**

№		Кол-во	Элементы	Планируемые результаты
---	--	--------	----------	------------------------

Урока Дата Неделя	Тема урока	часов	содержания	
<b>1. Развитие музыкальности (5 часов \ 10 часов)</b>				
Неделя №1.	1 Беседа о технике безопасности на занятиях, соблюдение норм безопасности во время выполнения ритмических упражнений. Вводный урок. Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1\2	Роль ритмики в повседневной жизни человека	Личностные УУД: воспитывать интерес и любовь к танцу, развивать чувство прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдая технику безопасности.
Неделя №2	Предметные результаты: чувствовать настроение и характер музыки и понимать ее содержание; развивать умение воспринимать музыку и музыкальный слух. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; Регулятивные результаты: способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи Подбор музыкального и танцевального материала совместно с кружковцами, выработка единых требований к занятиям, гигиенические нормы. Репетиция номера театрализованная песня « Пора в Путь дорогу » ко дню Мира. Повторение сказки « Чиполлино » 1 часть	1\2		

<p>Неделя №3.</p> <p>Неделя №4</p>	<p>2.Введение в мир ритмической гимнастики. Основные особенности танцевальных движений.</p> <p>Роль ритмики в повседневной жизни человека</p> <p>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</p> <p>Выявление интересов у учащихся, с учетом возрастных особенностей школьника.</p> <p>Репетиция номера сказки « Чиполлино» 2 часть</p> <p>„Визитка Волгограда</p>	<p>1\2</p> <p>1\2</p>	<p>Основные музыкальные жанры - песня, танец и марш.</p>	<p>Личностные УУД: Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.</p> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные результаты: способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи.</p> <p>Предметные результаты: уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений с помощью хлопков, притопов.</p>
<p>Неделя №5.</p>	<p>3.Азбука музыкального движения</p> <p>.Развитие ритмического восприятия. Основные музыкальные жанры в музыке и танце. Музыкальный размер, ритм, основной счет. Постановка номеров к Минуте Славы Репетиция сказки « Чиполлино», Визитка Волгограда</p>	<p>1\2</p>	<p>Основные музыкальные жанры - песня, танец и марш.</p>	<p>Личностные УУД: Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.</p> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные результаты: способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи.</p> <p>Предметные результаты: уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений с помощью хлопков, притопов.</p>
<p><b>2.Развитие двигательных качеств и умений (5часов\10часов).</b></p>				

<p>Неделя №6. Неделя №7  Неделя №8.</p>	<p>Основные танцевальные термины и позиции. 4.Музыкальные жанры: Танец, марш, песня . Изучение основных шагов (муз.размер 2\4, 4\4, 3\4:простой,простой с притопом, переменный,с продвижением назад .Репетиции выступлений к минуте Славы. Участие в проекте Минута Славы</p>	<p>3\6</p>	<p>Понятия о жанрах и позициях.  Позиции ног 1,2,3,6.  Позиции рук 1,2,3, подготовительная</p>	<p>Личностные УУД: начать формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Метапредметные результаты: коммуникативные УУД: начать учить договариваться и приходить к совместному решению в коммуникативной деятельности. Предметные результаты: начать развивать умение воплощать отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок, позиции рук и ног.</p>
---	---	------------	--	---

Неделя №9	5.Азбука музыкального движения Развитие музыкальности. Разучивание танца «Ярмарка»1 часть	2\4	Правила и техника исполнения у станка и в партере.	Личностные УУД: вызвать интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Метапредметные результаты: Познавательные УУД: ритмично выполнять несложные движения руками и ногами у станка. Предметные результаты: знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп.
Неделя №10	Особенности построения ритмических комплексов на развитие пластичности, координацию движений. Упражнения на развитие пластичности и координацию движений. Позиции ног (класс., народн.):1,2,3,4,5,6Приветствие (реверанс) .Репетиции выступлений к минуте Славы, подготовка к Конкурсу « Город-Герой»			
<b>3.Развитие умений ориентироваться в пространстве(18ч\36 часов)</b>				
Неделя №11	6.Упражнения на развитие пластичности и координацию движений. .Постановка литературно –музыкальной композиции к 75 годовщине Победы . Репетиция с атрибутами) флажки,,флагами,ленты )	2\4	Длительность и музыкальная фраза, в музыке и танце.	Личностные результаты: правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе Метапредметные результаты: Коммуникативные УУД: задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. Предметные результаты: освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе, различая динамику и музыкальную фразу. Учить реализовывать творческий потенциал индивидуально и в паре.
Неделя №12	Позиции ног (класс., народн.):1,2,3,4,5,6 )Музыкальные игры - этюды. Танцевальные этюды			

<p>Неделя №13,№14,№15</p>	<p>Развитие пластики тела. Упражнения на формирование правильной осанки. Основные танцевальные шаги, позиции ног, рук. Измерение частоты пульса Развитие музыкальности и динамики. Подготовка к Новогоднему празднику. Танец «Снежинок», Дедов Морозов, Снеговиков сказочных героев, постановочные номера</p>	<p>3\6</p>	<p>Развитие музыкальности и динамики Правила поведения игры. «Танцуй сидя».</p>	<p>Личностные результаты: естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения. Метапредметные результаты: Коммуникативные УУД: формировать умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Предметные результаты: уметь самостоятельно ускорять, замедлять темп движений;</p>
<p>Неделя №16,№17,№18</p> <p>Неделя №19,20,21,22,23</p>	<p>Репетиции танцевальных новогодних номеров. Развитие музыкальности и динамики. Подготовка к конкурсным выступлениям Обобщающее занятие. Новогодняя открытка для родителей. Подготовка к конкурсу сказок Постановка номеров и танцев героев. Подготовка концерта для пап Танцевальная постановка к 8 Марта Поздравительная открытка</p>	<p>3\6</p> <p>5\10</p>	<p>Обобщение полученных знаний.</p>	<p>Личностные результаты: естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения. Метапредметные результаты: Коммуникативные УУД: формировать умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Предметные результаты: уметь самостоятельно ускорять, замедлять темп движений; Предметные результаты: Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии и исполнении танцевальных перестроений.</p>

Неделя №24,25,26,27, 28	ка. Литературно-музыкальная композиция « Мы –девочки» Проектная деятельность « Первые шаги» ( продолжение)	5\10		
<b>4.Развитие и тренировка психических процессов (6часов\12часов).</b>				
Неделя №29,30	Ритмичные упражнения с предметом. Мимика и пантомимика. Театрализация и танец. Развитие музыкальной и двигательной памяти Постановка коллективного танца Ярмарка. Репетиции по танцевальным связкам	2\4	Развитие слухового внимания	Личностные УУД: Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Метапредметные результаты: Познавательные УУД: продолжить развивать умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Предметные результаты: умение изменять движения с предметами в соответствии с различным темпом, ритмом. Личностные УУД: умения выражать свои эмоции в мимике. Метапредметные результаты: Познавательные УУД: продолжить развивать умение устанавливать аналогии, развивать умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Предметные результаты развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть.

<p>Неделя №31, №3 2</p>	<p>Создание и постановка образов: Ритмичные упражнения с предметом Мимика и пантомимика Развитие музыкальной и двигательной памяти Упражнения на растяжку, силу, укрепление мышц пресса, плечевого пояса, рук, ног, груди, спины.  Упражнения для пресса, дыхания, выносливости, осанки</p>	<p>2\4</p>	<p>Понятия «мимика» и «пантомима». Развитие слухового внимания Контрастные настроения. Работа в партере.</p>	<p>Личностные УУД: умения выражать свои эмоции в мимике. Метапредметные результаты: Познавательные УУД: продолжить развивать умение устанавливать аналогии, развивать умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Предметные результаты развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть.. Личностные УУД: сочинять несложные плясовые движения к сказкам. Личностные результаты: правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе Метапредметные результаты: Коммуникативные УУД: задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. Предметные результаты: освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе, различая динамику и музыкальную фразу. Учить реализовывать творческий потенциал индивидуально и в паре.</p>
<p>Неделя №33, №34, № 35</p>	<p>Упражнения для пресса, дыхания, выносливости, осанки .Подготовка к выступлению фестиваль военной песни. Постановка номера( репетиции, выступления) Подготовка к фестивалю солдатской песни, к отчётному концерту, к конкурсным программам и военно-патриотическим концертам района .Номер « Случайный вальс»,» Тальяночка»</p>	<p>2\4</p>	<p>Отработка пройденного материала  Концертная работа ,конкурсная работа</p>	<p>Личностные УУД: развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности. Метапредметные результаты: Регулятивные УУД: начать развивать умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Предметные результаты: воспитание культурных привычек в процессе группового общения, готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.</p>

--	--	--	--	--

#### **1.14 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа рассчитана на **35 часов** 35 учебных недель 1 час в неделю или **70 часов** в неделю 2 часа.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

**В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

##### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

##### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

##### **Методы обучения**

- Фронтальный метод используется при разучивании простых движений. Преимущество фронтального метода заключается в возможности педагога следить за действиями всех обучающихся, однако контроль за каждым затруднен
- При групповом методе происходит деление на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают задание.

- Индивидуальный метод используется при индивидуальной работе с каждым обучающимся.

Для обучения детей ритмическим и танцевальным движениям подходят методы:

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации- связанный с характером движений и музыки.
3. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным
4. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.
6. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку

7. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.

8. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы и

Обучающиеся ансамбля посещают занятия вокально-эстрадного вокала и сценического мастерства. Уроки вокала, дают возможность непосредственно прикоснуться к прекрасному миру музыки, не имея под рукой никаких музыкальных инструментов. Это хорошая психофизическая релаксация организма, снятие внутреннего напряжения, зажатости, усталости, возможность творческого самовыражения личности. Дыхательные упражнения способствуют развитию работоспособности детского организма, укреплению сердечно-сосудистой системы ребёнка, а также профилактике и приобщения к здоровому образу жизни и правильному дыханию.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

### **1.15. Планируемые результаты .**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу **планируемых и ожидаемых результатов** освоения курса основной образовательной 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
- *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
- *предметные результаты* – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **2.1. Календарный учебный график**

### **2.2 Условия реализации образовательной программы**

#### ***Условия приема:***

Дети, продолжающие обучение автоматически переводятся на второй/третий год обучения при успешном окончании предыдущего года обучения. Также возможен набор детей, который проходит с тестированием, выявляющим способности детей к танцевальному движению и хорошими физическими данными, либо отбираются дети с уже имеющийся базовой подготовкой. При наборе необходимо также заявление от родителя, медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

На следующий год обучения также могут приниматься новые дети по результатам тестирования.

***Срок реализации программы*** – 4 года лет, в течение которых обучающиеся должны достигнуть развития музыкально-двигательной выразительности и пластики тела. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии. Общим для каждого месяца (в дальнейшем –года) обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

### **2.3 Формы и методы обучения.**

#### ***Формы организации деятельности обучающихся:***

Форма обучения по программе – очная. Обучение ведется на русском языке. Формы проведения занятий – аудиторные. Формы организации занятий - всем составом объединения, групповая.

**Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.,

Проектная деятельность

---

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Открытые занятия, контрольные занятия
- Выступления в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня (внутригрупповые, городские, районные, областные, региональные, международные).

#### **2.4. Оценочные материалы**

Диагностика реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в диагностических картах.

На каждый учебный год составляется календарный учебный график по каждой учебной группе, план учебно- воспитательной работы, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности педагога:

- Соборания обучающихся
- Родительские собрания
- Выступления различного уровня
- Мероприятия по укреплению объединения

## **ДИАГНОСТИКА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
<b>Обучения</b>			
Освоение учебного материала	Овладение основными приемами и методами работы, стремление к познанию и творчеству	Хореографическая подготовка, умение использовать различные методы в работе, умение воспринимать, понимать, запоминать	Наблюдение, опрос, анализ, творческое выступление, выход на результат
Приобретение практических навыков в работе.	Способность выполнять определенные приемы работы.	Использование практических навыков в самостоятельной работе.	Наблюдение, анализ, мастер-классы, открытые уроки
Наличие навыков творческой деятельности.	Склонность к воображению, способность реализовать себя творчески	Оригинальное воплощение идей в творческой деятельности, в создании концертных номеров	Участие в концертах, конкурсах,
Наличие навыков исследовательской, проектной деятельности.	Способность придумывать, проектировать, экспериментировать.	Владение методами анализа, исследования, проектирования	Наблюдение, анализ.
<b>Воспитания.</b>			

<b>Ожидаемый результат</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатель</b>	<b>Методы педагогической диагностики</b>
Сформированность нравственных качеств.	Стремление к нравственным поступкам, способность к уживчивости в объединении.	Ответственность к себе и уважение к деятельности других.	Беседы, наблюдение.
Сформированность коммуникативной культуры	Общительность, доброжелательность, взаимопонимание.	Дружное объединение, взаимовыручка, взаимопомощь.	Наблюдение, анализ
Способность к адекватной самооценке.	Умение самокритично относиться к себе, взвешивать свои способности.	Умение анализировать свои поступки и поступки своих товарищей.	Беседы, наблюдение, обсуждение.
<b>Развития.</b>			
Динамика развития творческих способностей.	Самостоятельные творческие решения, способность фантазировать, развиваться.	Участие в создании танцев, творческих выступлений..	Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.
Динамика развития физических способностей	Определение гибкости, растяжки, ощущения движений тела	Владение техникой классического и современного танца, способность к импровизации	Наблюдение, анализ начальных и итоговых открытых уроков

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
Проявление творческой активности.	Стремление к творческой деятельности.	Активное участие в учебном процессе, мастер-классах, выступлениях	Оценивание творческих достижений, наблюдение.
Проявление устойчивого интереса к изучаемому предмету.	Желание узнавать новое в своем направлении, быть востребованным.	Длительное пребывание в объединении, творческие показатели.	Учет сохранности контингента, беседы, мотивы выбора изучаемого направления.
Сформированность волевых качеств.	Стремление к самосовершенствованию.	Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность.	Беседа, наблюдение.

#### Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации	Задачи	Результативность
Контрольные задания по темам.	Усвоение программы. Организация индивидуальных занятий.	Промежуточный результат (в журналах). Возможная корректировка форм учебного процесса.
Творческие конкурсы, показы внутри объединения.	Стимуляция индивидуального творческого роста.	Индивидуальные результаты.
Выступления внутри объединения, внутри учреждения	Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов.	Итоговый результат (с подробной оценкой – характеристикой каждого участника).
Конкурсы по хореографии различного уровня (района, области, России).	Стимуляция коллективного и индивидуального творчества.	Коллективные и индивидуальные результаты (с оценкой жюри, грамоты, дипломы).

### **Критерии оценки:**

1. Освоение содержания программы.
2. Умение применять знания, умения, навыки на практике.
3. Аккуратность, грамотность выполнения задания.
4. Творческие достижения обучающихся.
5. Культура поведения обучающихся, умение работать в объединении.

### **Контроль :**

- **текущий** - наблюдение за выполнением приемов и методов в работе, беседы, анализ работы и поведения в объединении.
  - **итоговый** – диагностические зачетные занятия, творческие показы.
- Периодичность контроля – 2 раза в год, итоги диагностики заносятся в диагностические карты.

### **Параметры контроля:**

1. Познавательные навыки и способности:
  - умение усваивать материал
  - практическое применение знаний и умений.
2. Творческие способности.
  - самостоятельность в выборе
  - индивидуальность в работе,
  - способность к восприятию неоднозначного контекста ( находки, новые идеи).
3. Эмоционально-волевые свойства.
  - настойчивость в достижении цели (доводить начатое дело до конца),
  - уважение к другим,
  - независимость в мышлении (своя точка зрения).

### **Итоги реализации данной программы прослеживаются:**

В открытых (итоговых)занятиях ( выступлениях),участие в конкурсах различного уровня.

В течение учебного года педагог проводит проверочные работы, с целью выявления качества знаний обучающихся, выявляя степень усвоения ими образовательной программы.

## Средства воспитания и обучения

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр, mp3 плеер, колонка);
- аудио и видео материалы.

### Форма обучающихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, трико, юбочка/брючки.

Для мальчиков: шорты или трико, белые футболки.

Обувь: носки+балетки, джазовки или просто в носочках.

## 2.5. Методические материалы

### Методическое обеспечение

Для проведения занятия по любому из разделов и тем программы требуется:

-Диски с музыкальными записями;

-магнитофон или музыкальный центр, способный к воспроизведению муз. записей с носителей;

-танцевальный зал, оборудованный зеркалами, палкой, местом для переодевания, ковриками;

-наличие специальной формы и обуви у обучающихся.

Структурное построение урока ритмики.

### Танцевальный репертуар:

**Танцевально-вокальный репертуар групп « Домисолька, «Дети с нашего двора», «Талисман»**

1. «Пора в путь дорогу» Танец постановка
2. «Разноцветная страна!»»
3. Танцевальные постановки из сказки Хачатуряна « Чиполлино» «
4. Фольклорные песни и танцевальные композиции к сказке-мюзикл « Гуси лебеди»
- 5 « Новогодний карнавал» муз. и сл.Е.Шмакова
- 6.«Тальяночка » из репертуара песни военных лет
7. Литературно-музыкальная композиция « Василий Тёркин»

### Танцевальный репертуар:

1. Танец с атрибутами ( флаги, флажки, ленты....)
2. Военно-патриотическая постановка военных песен «Случайный вальс, Тальяночка
3. « Снеговики», Снежинки
4. Новогодний хоровод , «Карнавал»
5. Коллективные постановки к сказке. Коллективный танец «Ярмарка»»,» Подружки «
6. Танцевальный экспромт , « Синий платочек»
7. Элементы классических танцев( Вальс, танго, рокн-ролл, хип-хоп»....)

### **Мероприятия и выступления показа творческих способностей обучающихся:**

- День Учителя, День Мира, посещение ЦРР №2 с выступлением сказки «Чиполлино»
- В отборочном конкурсе «Минута Славы», ( коллективное, групповое и индивидуальное выступление)
- Разноцветная неделя в начальной школе( Визитка Волгоград»,»Прививка»
- Новый год, Рождество, концерт для родителей (декабрь- январь)
- День выпускников ( февраль),
- 8 Марта ( март),
- Конкурс сказок в начальной школе сказка « Гуси -Лебеди»
- Конкурс инсценированной песни на английском языке
- День здоровья» Проект « Прививки»
- Отчётный концерт, классные мероприятия
- Участие в проектах гимназии( см.план воспитательной работы гимназии на учебный год )

### **3. Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры., М., "Новая школа", 1993г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Детский фитнес. М., 2006.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.

7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика.,М."Физкультура и спорт",1986г.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы,М.,Просвещение-Владос,1994г.
9. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
10. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
11. Михайлова Э.И.,Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика (справочник),"Московская правда".,1987г.
12. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
13. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
14. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
15. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
16. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
17. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
18. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
4. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

