

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец»
(название курса внеурочной деятельности)

начальное общее образование
(уровень образования)

1 год
(срок реализации)

2 класс
(классы)

Автор программы:
Ванидовская О.П.,
учитель физической культуры

Волгоград
2022

Пояснительная записка

Формирование общей культуры, личностного и интеллектуального развития ученика является одной из базовых задач обновленного ФГОС начального общего образования, достижение которой обеспечивается целостной системой урочной и внеурочной деятельности. Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» направлен на приобретение младшим школьником знаний, умений и компетенций в новой для него социальной роли – роли ученика. Это особый этап жизни, связанный с изменением ведущей деятельности ребенка, а именно с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), расширением сферы взаимодействия ученика с окружающим миром, формированием у него основ умения учиться и способности к организации своей деятельности. Формирование познавательных, коммуникативных, регулятивных учебных действий как ведущих компонентов метапредметных результатов определяет **актуальность** данной программы и ее значимость как средства формирования и развития интеллектуально-творческой личности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованием обновленного ФГОС НОО. Рабочая программа составлена с учетом программы воспитания лицея. Это проявляется в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, в применении форм проведения занятий, отличных от урочных.

Целью реализации рабочей программы курса является создание условий для формирования основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся средствами познавательной деятельности. Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении;
- научить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- научить обучающихся: определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), определять виды ритмики (танец, игра, упражнение);
- научить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения;
- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах-играх, хороводах, упражнениях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» разработана на 34 часа. Программа курса предназначена для детей младшего школьного возраста и ориентирована на обеспечение адаптации ученика к новому укладу школьной жизни, формированию интереса к физической культуре. Набор детей на изучение курса свободный и основан на образовательных запросах детей и их родителей (законных представителей). Число обучающихся может варьироваться от 12 до 25 человек.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» ориентирована на достижения **планируемых результатов** освоения основной образовательной программы начального общего образования в части плана внеурочной деятельности по следующим параметрам личностных и метапредметных результатов:

Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания: осознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края.

В сфере духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности и достоинства каждого человека, доброжелательность, проявление сопереживания, готовности оказывать помощь, выражение неприятия поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважение старших.

В сфере эстетического воспитания: проявлять интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре, способность воспринимать и чувствовать прекрасное в окружающем мире.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни в окружающей среде; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

В сфере трудового воспитания: проявление уважения к труду, людям труда, осознание ценности труда в жизни человека.

В сфере экологического воспитания: понимание ценности природы, зависимости жизни людей от природы, проявление любви и бережного отношения к природе;

В сфере понимания ценности научного познания: выражение познавательных интересов, наличие первоначальных навыков наблюдений, активность, любознательность и самостоятельность в познании,

Метапредметные результаты:

А) Универсальные учебные **познавательные** действия:

- осуществлять поиск нужной информации, используя материал и сведения, полученные от взрослых;
- расширять свои представления о музыке и средствах музыкальной выразительности, теоретических знаниях;
- пространственные ориентации в способах решения исполнительской задачи;
- использовать простые символические варианты музыкальной записи, в том числе карточки ритма;
- читать простое схематическое изображение рисунка танца;
- различать условные обозначения сравнивать разные части музыкального текста;
- осуществлять поиск дополнительной информации о танцах, эпохе и т.д.;
- работать с музыкальными текстами: анализировать их, слышать ритмические особенности, темп, форму произведения;
- соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм, мелодия).

Б) Универсальные учебные **коммуникативные** действия:

- использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от музыки;
- исполнять музыкально- ритмические движения, танцы со сверстниками;
- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективных импровизациях, инсценировках;
- следить за действиями других участников в процессе коллективной музыкально-ритмической деятельности;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения (от каждого в группе зависит общий результат).
- выражать свое мнение о музыке и танцах в процессе работы над исполнением музыкально-ритмических движений.

В) Универсальные учебные **регулятивные** действия:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- эмоционально откликаться на музыкальную характеристику образов героев музыкальных сказок и музыкальных зарисовок;
- выполнять действия в устной форме;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
- понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных в музыкально-ритмических упражнениях, композициях, танцах, играх, импровизациях;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- выразительно выполнять музыкально-ритмические движения.

Предметные результаты:

- наблюдать за многообразными явлениями музыкально-ритмического искусства, выражать свое отношение к искусству, передавая художественно-образное содержание произведения в единстве с его формой в движении;
- выявлять выразительные средства и особенности музыкального языка и передавать их в движении;
- выражать эмоциональное содержание музыкальных произведений в исполнении, в художественно-творческой деятельности;
- принимать активное участие в художественных событиях класса, музыкально-эстетической жизни школы, города, (музыкальные вечера, концерты, конкурсы и т.д.);
- самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях и т.д., оценивая их с художественно – эстетической точки зрения;
- заниматься музыкально-ритмическим самообразованием при организации культурного досуга, составлении домашней фонотеки, посещении концертов, фестивалей.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся реализуется:

- в деятельности в локальном пространстве группы,
- через выступления на конкурсах и соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Структурно курс состоит из 2 разделов: теории (1 час.) и выполнения танцевальных и ритмических упражнений (33 час.).

1. Теория

Теоретический материал дается в процессе занятий. На уроках ритмики и танца занимающиеся приобретают знания по теории музыки, истории происхождения и развития танцевальных традиций, особенностям костюмов и характерам танцев.

1. История танца:

- танцевальные традиции народов мира;
- танец-игра, его особенности и характер;
- происхождение и развитие танца;
- особенности движений, характер танцев, образ;
- костюмы, причёски и музыкальное сопровождение.

2. Азбука музыкальных движений

Правила постановки корпуса, рук, ног, головы. Особенности прыжковых элементов и приземления. Основные позиции рук, ног в классическом танце. Характер движений: резкий (акцентированный) и мягкий, стремительный и спокойный, отрывистый и плавный.

Развитие музыкального слуха, обучение средствам музыкальной выразительности.

Сопоставление разных музыкальных произведений: марши (спортивные, военные), вальсы (медленные, быстрые), хороводы (медленные, быстрые), плясовые танцы. Ознакомление учащихся с некоторыми сюжетно-тематическими танцами, песнями, их интерпретация.

2. Выполнение танцевальных и ритмических упражнений

Разминка

1. Шаги с носка в продвижении по кругу (марш)
Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги во время продвижения выносятся вперёд над полом, пальцы и колени вытянуты, ноги опускаются на пол с пальцев на пятку.
2. Шаги на полу на пальцах в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты.
3. Шаги на пятках в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопа во время движения сокращена, важно чтобы учащиеся выполняли каждый шаг точно под музыку, не семенили мелким шагом и не допускали отклонение корпуса вперёд.
4. Шаги на внешней стороне стопы в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопы направлены пальцами вперёд, колени вытянуты.
5. Шаги на внутренней стороне стопы в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Во время этого движения не допускается отклонение корпуса вперёд, пальцы ног направлены вперёд.
6. Шаги с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени в согнутом положении поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, стопа полностью опускается на пол, не допускается опускание стопы на полу пальцы.
7. Мелкий бег на полу на пальцах в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.
8. Бег с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу. Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.
9. Бег сгибая ноги назад в продвижении по кругу.
Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения сгибаются назад, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе
10. Боковой галоп (с правой и с левой ноги). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Движение по кругу с правой ноги выполняется лицом в круг, с левой ноги — спиной в круг. Ноги соединяются во время прыжка в 6-ую позицию, не допускается продвижение по кругу лицом по направлению движения.
11. Подскоки в продвижении по кругу.

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, подскоки выполняются на полу пальцах, не допускается выполнение этого движения на всей стопе.

12. Наклоны корпуса вперёд стоя на полу в 1-ой позиции.

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Корпус наклоняется вперёд параллельно полу, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию, голова тянется подбородком вперёд, не допускается сгибание коленного сустава.

13. Наклоны корпуса вперёд стоя на полу в 1-ой позиции, доставая пальцами рук до пола

Руки опущены вдоль корпуса, корпус наклоняется вперёд. пальцы рук достают до пола, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию не допускается сгибание коленного сустава.

Ходьба: Шаг на носках, мягкий, строевой, высокий, пружинящий, перекаточный, в полуприседе, скрестный, выпадами, приставной. Перестроение в шеренги, колонны. Ходьба, имитируя различных животных: оленя, петуха, медведя, пингвина, страуса, цаплю, лиса.

Прыжки: подскоки, прыжки на одной, на двух ногах, с двух на две, переменные. Прыжки выпрямившись, согнувшись, толчком двумя ногами. Повороты под музыку. Разные этапы прыжка (тан релеве соте): подготовка к взлёту-толчок-взлёт-фиксация положения ног- приземление- положение ног после прыжка.

Бег: легкий, перекаточный, высокий, острый, пружинный, широкий (или выпадами) мягкий. Бег с движением рук.

Хореография: упражнения у опоры и без нее: махи ногами назад, вперед, в стороны, выпады, приседания, повороты, позиции рук, ног. Упражнения классического тренажа (экзерсиза), выполняются из пяти основных позиций (стоек). В каждой позиции тяжесть тела распределена на обе ноги, опора на всю стопу (преимущественно на её наружный свод). Развитие силы и эластичности мышц; укрепление связочного аппарата.

Пасе (из III позиции)

Положения ку де п'е (вперед и назад)

Деми плие из I, II, III позиции.

Батман тандю деми плие по 1-й позиции, 3-й позиции вперёд, в сторону. Поднимание ноги на 25 градусов (релеве лян) из 1-й позиции вперед и в сторону.

Деми рон де жамб вперед и в сторону.

Движение рук- пор де бра. Дополнительно изучается уровень подъёма ног. Подготовительное движение руки- препарасьён.

Координация ног, рук, головы в движении (тан релеве пар тер). Прыжки: на двух, с двух на две, переменные. Разные этапы прыжка (тан релеве соте): подготовка к взлёту- толчок- взлёт-фиксация положения ног- приземление- положение ног после прыжка.

Танцевальные шаги: шаг польки, галоп, приставной шаг в сторону, шаг с притопом на месте. Обход партнера с разных сторон. Поворот с переступанием на 360. Скрестный шаг назад. Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, ритмический рисунок. Трактовать на 2/4, 3/4 4/4- в зависимости от размера музыкального произведения. Учить плавному движению рук без предметов и с предметами. Музыкальная структура движений: вступительные и заключительные аккорды.

Музыкальные ритмические игры: «Пустое место», «Тесто», «Узнай регистр», «Игра с мячом», «Контрастная музыка», «Такт и закат», «Настоящий друг», «Прогулка», «Петушок».

Комплексы ритмической гимнастики: Использование элементов стрейчинга, шейпинга, стэп-аэробики, фанка. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота, ног, бедра, голени, голеностопа. Различные комбинации поворотов, наклонов, холохупных движений. Махи ногами, перемещения: назад, вперед, в стороны, выпады. Прыжки, упражнения на восстановление дыхательной системы.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Характеристика деятельности	Дата
1	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают основные понятия танцевальных и ритмических движений. Знакомятся с особенностями движений. Выполняют ходьбу, подскоки, хороводы. Изучают правила техники безопасности.	
2	Танцевальные и ритмические	1	Теоретико-практическое	Изучают понятие точек зала, основные правила перемещения по залу.	

	упражнения		занятие	Выполняют ходьбу, имитируя различных животных, подскоки, хороводы. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
3	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Выполняют ходьбу, имитируя различных животных, прыжки. Изучают хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
4	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Выполняют ходьбу, имитируя различных животных. Знакомятся с правилами постановки корпуса, рук, ног, головы. Изучают хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
5	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Выполняют ходьбу, имитируя различных животных. Знакомятся с правилами постановки корпуса, рук, ног, головы. Изучают хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
6	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Знакомятся с правилами постановки корпуса, рук, ног, головы. Изучают упражнения у опоры. Выполняют ходьбу, бег легкий. Выполняют хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
7	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Знакомятся с постановкой корпуса, рук, ног, головы. Изучают упражнения у опоры. Выполняют ходьбу, бег легкий. Выполняют хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
8	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Знакомятся с постановкой корпуса, рук, ног, головы. Изучают упражнения у опоры. Выполняют ходьбу, бег легкий. Выполняют хороводы медленные, быстрые, плясовые. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
9	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
10	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
11	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в	

				ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
12	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
13	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
14	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы и особенности приземления. Выполняют ходьбу, легкий бег, приставной шаг в сторону. Играют в ритмическую игру. Развивают двигательные качества.	
15	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают основные позиции рук, ног, в классическом танце. Выполняют ходьбу, легкий бег. Изучают особенности движений песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
16	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают основные позиции рук, ног, в классическом танце. Выполняют ходьбу, легкий бег. Изучают особенности движений песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
17	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают основные позиции рук, ног, в классическом танце. Выполняют ходьбу, легкий бег. Изучают особенности движений песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
18	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы. Выполняют ходьбу, легкий бег. Осуществляют двигательную инсценировку песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
19	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы. Выполняют ходьбу, легкий бег. Осуществляют двигательную инсценировку песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
20	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают упражнения у опоры, прыжковые элементы. Выполняют ходьбу, легкий бег. Осуществляют двигательную инсценировку песни «Кузнечик». Играют в ритмическую игру.	
21	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности белорусской народной пляски. Шаг с притопом на месте. Упражнения без опоры. Галоп. Играют в ритмическую игру.	

22	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности белорусской народной пляски. Шаг с притопом на месте. Упражнения без опоры. Галоп. Играют в ритмическую игру.
23	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности белорусской народной пляски. Шаг с притопом на месте. Упражнения без опоры. Галоп. Играют в ритмическую игру.
24	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности украинской народной пляски. Шаг пружинящий, в полуприседе, скрестный, выпадами. Упражнения без опоры. Играют в ритмическую игру.
25	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности украинской народной пляски. Шаг с пружинящий, в полуприседе, скрестный, выпадами. Упражнения без опоры. Играют в ритмическую игру.
26	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают танцевальные традиции народов мира: особенности украинской народной пляски. Шаг с пружинящий, в полуприседе, скрестный, выпадами. Упражнения без опоры. Играют в ритмическую игру.
27	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Теоретико-практическое занятие	Изучают костюмы, причёски и рисунки танца. Упражнения без опоры. Мягкий шаг. Изучение движений танца «Полонез». Играют в ритмическую игру.
28	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают костюмы, причёски и рисунки танца. Упражнения без опоры. Мягкий шаг. Изучение движений танца «Полонез». Играют в ритмическую игру.
29	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают костюмы, причёски и рисунки танца. Упражнения без опоры. Мягкий шаг. Изучение движений танца «Полонез». Играют в ритмическую игру.
30	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают движения в ритме рок-музыки. Перестроение в шеренги, колонны. Упражнения без опоры. Поворот переступанием на 360. Осваивают комплексы ритмической гимнастики. Играют в ритмическую игру.
31	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают движения в ритме рок-музыки. Перестроение в шеренги, колонны. Упражнения без опоры. Поворот переступанием на 360. Осваивают комплексы ритмической гимнастики. Играют в ритмическую игру.
32	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают современные стили и направления танца. Упражнения без опоры. Скрестный шаг назад. Изучение движений танца «Утята». Осваивают комплексы ритмической гимнастики. Играют в ритмическую игру.

33	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают современные стили и направления танца. Упражнения без опоры. Скрестный шаг назад. Изучение движений танца «Утята». Осваивают комплексы ритмической гимнастики. Играют в ритмическую игру.
34	Танцевальные и ритмические упражнения	1	Практическое занятие	Изучают современные стили и направления танца. Упражнения без опоры. Скрестный шаг назад. Изучение движений танца «Утята». Осваивают комплексы ритмической гимнастики. Играют в ритмическую игру.