Приложение 1
к ООП НОО
МАОУ СОШ № 61
Утверждено приказом
от 04.07.2016 № 85

1.4.1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец»

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика и танец» адресован обучающимся 1 и 2 классов. Программа курса включает в себя танцевальные упражнения, гимнастику, игры.

Целью данного курса внеурочной деятельности является развитие творческих способностей учащихся, приобщение их к искусству хореографии, развитие художественного вкуса, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец»

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие **личностные результаты**:

– основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

– ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

– установка на здоровый образ жизни;

– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» способствует формированию следующих **метапредметных результатов:**

в сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

– ориентироваться в понятиях «ритмика», «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

– раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

– ориентироваться в танцевальных жанрах, элементах гимнастических упражнений;

– характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

– планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

– осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, ритмике, танцах.

в сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

– организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
– оценивать правильность выполнения действия;
– адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
– проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, игровых ситуаций;
– организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
– самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

в сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
– договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
– контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
– осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
– задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие обучающимся начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В содержание программы включены упражнения и движения доступные детям 7 – 9 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец»**обучающиесяовладеют следующими понятиями:**

– реверанс;
– основные танцевальные позиции рук и ног;
– ритмический рисунок;
– ритмический акцент;
– релеве;
– деми плие;
– соте.

Обучающиеся научатся:

– выполнять поклон, реверанс;
– ориентироваться в танцевальной и маршевой музыке;

– понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
– правильной постановке позиций рук и ног;
– самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
– сохранять правильную дистанцию, двигаясь в колонне, парами;
– соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
– выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
– двигаться в такт музыке;
– координировать свои усилия с усилиями других;
– владеть основными танцевальными комбинациями: комбинация с галопом,комбинация с притопами, комбинация с хлопками.

Обучающиеся получатвозможность научиться:

– узнавать музыкальный размер;
– воспроизводить ритмический рисунок;
– технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
– выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика);
– формулировать собственное мнение и позицию;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– владеть навыками актерской выразительности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1 класс			
Раздел 1. Организационная работа			
1	Вводное занятие-инструктаж. Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях	беседа	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
Раздел 2. Ритмические упражнения			
2	*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Движения рук в разных направлениях. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч).	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	спортивно-оздоровительная

	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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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; умение провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. *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)		
	Раздел 3. Ориентация в пространстве		
3	Ориентация в пространстве Правильное исходное положение.	музыкально-ритмические	познавательная, спортивно-

	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	упражнения (групповые и индивидуальные)	оздоровительная
Раздел 4. Танцевальная азбука			
4	Развитие ритмического восприятия. Паузы в движении и их использование. Поклон и реверанс Основные танцевальные позиции рук и ног	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 5. Основные танцевальные движения			
5	Виды шага, бега, прыжков. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные), игры	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации			
6	Ритмические композиции. Изучение позиций в танце	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями			
	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	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные), игры	игровая, спортивно-оздоровительная

	характером музыки. 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). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением		
2 класс **Раздел 1. Организационная работа**			
1	Вводное занятие-инструктаж. Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях	беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
Раздел 2. Ритмические упражнения			
2	Движение в различных темпах. Передача хлопками простейшего ритмического рисунка. Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты (громко, умеренно, тихо). Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	спортивно-оздоровительная
Раздел 3. Ориентация в пространстве			
3	Построение в линии, шеренгу, колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно. Построение в диагональ, две диагонали. Построение в круг, сужение и расширение круга. Свободное размещение в зале	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	спортивно-оздоровительная

Раздел 4. Танцевальная азбука			
4	Позиции и упражнения классического танца на середине зала. Постановка корпуса положение анфас. Подготовительное положение, 1,2,3, позиции рук. Позиции ног: 1,2,3,6. Релеве. Деми плие. Соте. Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперёд, в сторону и назад	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 5. Основные танцевальные движения			
5	Танцевальный шаг. Шаг на полупальцах вперёд и назад, шаг с носка. Легкий бег, русский бег, бег колени вперёд. Боковой галоп по 3,6 позиции ног. Удары стопой по 6 позиции, в повороте. Положения рук в парных танцах. Хлопки в ладоши по одному и в парах	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	спортивно-оздоровительная
Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации			
6	Комбинация с галопом. Комбинация с притопами. Комбинация с хлопками. Игровая комбинация со словами «Петя шел, шел, шел». Игровая комбинация по кругу: «Листочки», «Снежинки»	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные) игры	спортивно-оздоровительная, игровая
Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями			
7	Ритмические игры: «Давай дружить», «Дразнилки», «Ёжик». «Плетень», «Кот и мыши», «Заводные игрушки», «Зайка», «Колпачок». Игры на развитие творческого воображения: «Птичий двор», «Бабочки», «Дедушка и внук», «Станцуй, как я», «Волк и козочка». Игры на ориентацию в	музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные), игры	спортивно-оздоровительная, игровая

	пространстве: «Парад», «Кот и мыши»		

2. Тематическое планирование

1 класс

Раздел 1. Организационная работа

Тема 1.Вводное занятие-инструктаж.

Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения.

Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях.

Раздел 2. Ритмические упражнения

Тема 2.*Общеразвивающие упражнения.*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево.

Движения рук в разных направлениях.

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, 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.

Тема 3.*Упражнения на координацию движений.*

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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; умение провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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).

Раздел 3. Ориентация в пространстве

Тема 4. Ориентация в пространстве

Правильное исходное положение.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Тема 5.Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Раздел 4. Танцевальная азбука

Тема 6.Развитие ритмического восприятия.

Паузы в движении и их использование.

Поклон и реверанс.
Тема 7.Основные танцевальные позиции рук и ног.

Раздел 5. Основные танцевальные движения

Тема 8.Виды шага, бега, прыжков. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Бодрый, спокойный, топающий шаг.

Тема 9 – 10.Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Тема 11 – 12.Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации

Тема 13 – 14.Изучение позиций в танце.

Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями

Тема 15.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.

Тема 16.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).

Тема 17.Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

2 класс

Раздел 1. Организационная работа

Тема 1.Вводное занятие-инструктаж.

Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения.

Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях.

Раздел 2. Ритмические упражнения

Тема 2.Движение в различных темпах.

Тема 3.Передача хлопками простейшего ритмического рисунка.

Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты (громко, умеренно, тихо).

Тема 4.Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части.

Раздел 3. Ориентация в пространстве

Тема 5.Построение в линии, шеренгу, колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно.

Тема 6.Построение в диагональ, две диагонали. Построение в круг, сужение и расширение круга.
Свободное размещение в зале.

Раздел 4. Танцевальная азбука

Тема 7 – 8.Позиции и упражнения классического танца на середине зала.
Постановка корпуса положение анфас.
Подготовительное положение, 1,2,3, позиции рук.
Тема 9.Позиции ног: 1,2,3,6.
Релеве. Деми плие. Соте.
Повороты и наклоны головы.
Наклоны корпуса вперёд, в сторону и назад.

Раздел 5. Основные танцевальные движения

Тема 10. Танцевальный шаг.
Шаг на полупальцах вперёд и назад, шаг с носка.
Легкий бег, русский бег, бег колени вперёд.
Боковой галоп по 3,6 позиции ног.
Удары стопой по 6 позиции, в повороте.
Тема 11.Положения рук в парных танцах.
Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации

Тема 12.Комбинация с галопом. Комбинация с притопами.
Тема 13.Комбинация с хлопками.
Тема 14.Игровая комбинация со словами «Петя шел, шел, шел».
Тема 15.Игровая комбинация по кругу: «Листочки», «Снежинки».

Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями

Тема 16.Ритмические игры: «Давай дружить», «Дразнилки», «Ёжик». «Плетень», «Кот и мыши», «Заводные игрушки», «Зайка», «Колпачок».
Тема 17. Игры на развитие творческого воображения: «Птичий двор», «Бабочки», «Дедушка и внук», «Станцуй, как я», «Волк и козочка». Игры на ориентацию в пространстве: «Парад», «Кот и мыши».

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 л.
(десять листов)

Директор МАОУ СОШ № 61 Л.В. Гизенко

01 09 2016 год