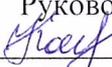
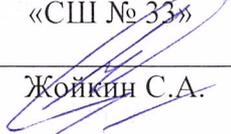


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент Смоленской области по образованию и науке  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 33» города Смоленска**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО  Кошелева С.Н. Протокол № 1 от « 29 » августа 2022г.	<b>«Принято»</b> Решением педагогического совета  Протокол №1 от «30» августа 2022 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «СШ № 33»  Жойкина С.А.  Приказ № 68/5-од от «30» августа 2022 года
---	--	--

**Рабочая программа**

начального общего образования,  
реализующая ФГОС НОО  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Ритмика и танец»**

для обучающихся 1АБВГДЕЖ классов  
**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Кольцова Оксана Анатольевна**

Смоленск, 2022

## **Структура рабочей учебной программы внеурочной деятельности**

### **«Ритмика и танец»**

- I. Пояснительная записка
- II. Планируемые результаты освоения программы «Ритмика и танец»
- III. Содержание внеурочного курса
- IV. Календарно-тематическое планирование
- V. Информационно-методическое обеспечение

## **Нормативно-правовая база рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец»**

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897 (в ред. от 31.12.2015 №1577).
- Примерные основные образовательные программы основного общего образования (в ред. от 04.02.2020 г.).
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 "О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
- Рабочая программа воспитания МБОУ «СШ №33» на 2022-2023 учебный год
- Устав МБОУ «СШ №33»
- ООП МБОУ «СШ №33»
- Учебный план МБОУ СШ №33 на 2022 – 2023 учебный год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография – искусство, любимое детьми, и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические и духовные качества. Эффективной представляется «собственная» хореографическая деятельность детей, где каждый ребёнок становится на время актёром, творчески осмысляющий происходящий процесс.

### **Направленность образовательной программы**

Программа «Ритмика и танец» представляет дополнительный образовательный курс художественно – эстетической направленности. При составлении программы изучен опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. **Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к

музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Данная образовательная программа является модулем комплексной образовательной программы «Современный бальный танец».

**Художественно-эстетическая** – по основному содержанию деятельности, постановке целей и задач.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** приобщение обучающихся к хореографическому искусству, обучение танцу и развитие их музыкально-творческих способностей.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- формирование устойчивого интереса к танцу;
- обучение музыкально-двигательным навыкам;
- развитие музыкально-творческих способностей: чувства ритма и пластики, музыкально-слуховых представлений, артистичности, креативности;
- сохранение и укрепление психического здоровья детей;
- приобретение опыта участия в концертной и конкурсной деятельности;
- создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха.

### **Основные принципы содержания Программы**

- Принцип психологической комфортности – создание условий, в которых обучающиеся чувствуют себя «как дома», ориентация их на успех.
- Принцип творчества – максимальная ориентация на творческое начало, приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.
- Принцип целостного представления об окружающем мире – личностное отношение ребенка к полученным знаниям, умение применять их в жизни.
- Принцип вариативности – развитие у обучающихся вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения задач.
- Принцип интеграции образовательных областей.

- Принцип предоставления права и свободы выбора – создание условий для проведения наблюдений, условий для моделирования, поиска и творчества. В концептуальной основе программы важно особо подчеркнуть главное отличие сольного пения - многообразие индивидуальных исполнительских манер и жанровой многоплановости.

### **Педагогические технологии:**

- технология развивающего обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология коллективного, группового обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения (А.В. Хуторской);
- технология использования в обучении игровых методов;
- здоровьесберегающие технологии.

Реализации этих технологий помогают следующие организационные формы: теоретические и практические занятия, а также показательные выступления на различных праздниках. На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем. На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождаются практическим показом самим преподавателем, даются основы различных хореографических жанров.

### **Форма и режим занятий**

Программа «Ритмика и танец» рассчитана на 1 год занятий с детьми возраста 7 лет. Объем часов в 1 год составляет – 33 часа.

### **Особенности приёма детей**

**Условиями отбора** детей в кружок является их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных заниматься хореографией, но не по принципу их одарённости, а в силу различных, в том числе организационных обстоятельств.

Необходимо подтверждение от врача, что ребёнок физически здоров.

**Основной формой** организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния

занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

**Заключительная часть занятия.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

## Оценка эффективности занятий

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

## II. Планируемые результаты освоения программы

Обучение хореографии в учебной деятельности обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся. У школьников обогащается эмоционально – духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать художественно – творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально значимой деятельности, в художественных проектах школы, культурных событиях региона и др.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

Планируемые результаты	Способы определения результативности обучения	Формы подведения итогов
<b>«Ритмика и танец»</b>		
<b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Владеют основами классической, эстрадной и бальной хореографии</li><li>• Выполняют четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно и с помощью педагога</li><li>• В играх действуют самостоятельно</li></ul> <b>Личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сформирована любознательность и интерес к изучению хореографического искусства;</li></ul>	Визуальное наблюдение, опрос  Контрольный показ  Визуальное наблюдение  Визуальное наблюдение  Визуальное наблюдение,	Открытые занятия  Участие в концертах и показательных выступлениях

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доброжелательно и уважительно общаются в детском коллективе</li> <li>• Знают основы этики поведения в танцевальной паре</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформирован навык умения учиться и ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом</li> </ul>	<p>беседа</p> <p>Визуальное наблюдение, беседа</p>	
--	--	--

Итоговый мониторинг (промежуточная аттестация) – содержание всей общеразвивающей программы внеурочной деятельности в целом. Промежуточная аттестация проводится в конце обучения при предъявлении учеником результата обучения, предусмотренного программой. Форма итоговой аттестации - открытое занятие.

### **III. Содержание учебного материала**

Введение в курс программы – 1 ч.

Теория – 1ч.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

#### **1. Раздел «Ритмика» - 10 ч.**

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также в раздел включены элементы аэробики, как тренажа, которые помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивают детей ритмически, вносят в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

Практика – 10ч.

- Приобретение координации и ритма.
- Развитие двигательных-слуховых навыков.
- Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.
- Упражнения на развитие эластичности мышц.
- Музыкальные игры.

#### **2. Раздел «Танцевальная азбука» –16 ч.**

Раздел «Танцевальная азбука» содержит изучение элементов классического, эстрадного и бального танца. Включенные в раздел

упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

Теория – 2ч.

- Из истории балльных танцев

Практика – 14ч.

- Элементы классического танца: battement, releve, sauté, port de bras
- Элементы и фигуры балльных танцев: правый малый и большой квадрат медленного вальса, основной ход, тайм-степ ча-ча-ча, виск на месте и виск в сторону самбы, четвертной поворот квикстепа
- Элементы эстрадного и детского танца
- Элементы диско-танцев I, II, III, IV

### 3. Раздел «Танцевальный репертуар» – 6 ч.

Раздел «Танцевальный репертуар» включает эстрадные, балльные и диско танцы в простейшем варианте для начинающих. Включение в программу танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и дает возможность обучающимся принимать участие в концертных выступлениях. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на оптимальном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

Практика – 6 (8)ч.

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции.
- Развитие исполнительского мастерства и артистизма.
- Открытые занятия и выступления на концертах.

## IV. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	
			Теор.	Практ.
	Введение в курс программы	Вводное занятие	1	
1	Ритмика	1.1. Приобретение координации и ритма.		2
		1.2. Развитие двигательно-слуховых навыков.		2
		1.3. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.		1
		1.4. Упражнения на развитие		1

		эластичности мышц. 1.5. Музыкальные игры.		4
2	Танцевальная азбука	2.1.Классический экзерсис 2.2.Бальный танец 2.3.Элементы эстрадного и детского танца 2.4.Диско танцы	2	3 4 3 3
3	Танцевальный репертуар	3.1. Постановка танцев на основе изученных элементов. 3.2. Отработка композиций танцев 3.3.Открытые занятия и концертные выступления.		3 3 1
<b>Итого:</b>			<b>3</b>	<b>30</b>

### Календарно-тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
1	Вводное занятие. Ритмические упражнения.	1	1-2 нед сентября
2	Основные элементы классики.	1	2-3 нед сентября
3	Постановка корпуса, позиции рук и ног.	1	3-4 нед сентября
4	Игра-импровизация: "Давайте познакомимся!"	1	4-5 нед сентября
5	Игра-импровизация: "Угадай, кто Я?"	1	1 нед октября
6	Диско-танец: 1. Разучивание.	1	2 нед октября
7	Диско-танец: 1.Закрепление.	1	3 нед октября
8	Медленный вальс. Правый малый квадрат.	1	4 нед октября
9	Медленный вальс. Спуски, подъемы.	1	2 нед ноября
10	Медленный вальс. Правый большой квадрат.	1	3 нед ноября
11	Медленный вальс. Позиция в паре.	1	4 нед ноября

12	Медленный вальс. Закрепление.	1	1 нед декабря
13	Ча-ча-ча. Из истории танца.	1	2 нед декабря
14	Ча-ча-ча. Основной ритм.	1	3 нед декабря
15	Ча-ча-ча. Тайм-степ.Чек.	1	4 нед декабря
16	Закрепление изученного в 1 полугодии.	1	5 нед декабря
17	Квадратные танцы. 1 часть. Разучивание .	1	2 нед января
18	Квадратные танцы. Смена партнера.	1	3 нед января
19	Квадратные танцы. Исполнение в парах.	1	4 нед января
20	Квадратные танцы. Закрепление.	1	1 нед февраля
21	Медленный лирический танец. Основные фигуры.	1	3 нед февраля
22	Медленный лирический танец. Композиция танца.	1	1 нед марта
23	Медленный лирический танец. Закрепление.	1	2 нед марта
24	Основные элементы классики. Позиции рук.	1	3 нед марта
25	Диско-танец 2. Разучивание.	1	5 нед марта
26	Диско-танец 2. Закрепление.	1	1 нед апреля
27	Самба. Виск на месте.	1	2 нед апреля
28	Самба. Виск в сторону.	1	3 нед апреля
29	Самба. Исполнение под музыку.	1	4 нед апреля
30	Самба. Закрепление.	1	1 нед мая

31	Повторение изученного за 1 полугодие.	1	2 нед мая
32	Повторение изученного за 2 полугодие.	1	3 нед мая
33	Промежуточная аттестация. Выступление на празднике танца.	1	4 нед мая
ИТОГО		33	

## **V. Информационно-методическое обеспечение**

### **Литература для педагога:**

1. Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 1999.
3. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. – Москва: Просвещение, 1984
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С-Пб., 2000.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-Пб.: Диамант, 1997.
6. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
7. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. – СПб., 2001.
9. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. – М., 2006.
10. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М., 2002.
11. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
12. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие. – М.: МГИУ, 2008.
13. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
14. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
15. Петрусинский В.В. Обучение, тренинг, досуг. – М.: Новая школа, 1998.
16. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
17. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.

**Мультимедиа поддержка курса «Ритмика и танец»:**

1. <http://www.horeograf.com/>
2. <http://dancerussia.ru/>
3. <http://www.bookovka.ru/>
4. <https://vk.com/dancerussia>