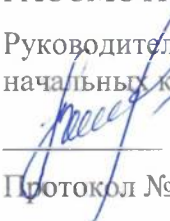


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Ставропольского края  
Управление образования администрации города Невинномыска  
МБОУ СОШ № 20 города Невинномыска


РАССМОТРЕНО

Руководитель ЦМО учителей  
начальных классов

  
Лыкович А.Б.  
Протокол №6 от «21» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического  
совета

  
Голоух Г.И.  
Протокол №6 от «21» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 20

  
Ткачева Е.А.  
Приказ №135 от «22» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Танцевальная ритмика»  
для обучающихся 1 - 4 классов

г.Невинномысск, 2023г.

## Пояснительная записка

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

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

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 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.

### **Цели и задачи обучения.**

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### **Задачи курса:**

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### **Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Содержание работы.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

## **Программа состоит из следующих разделов**

1. Ритмика (ритмические упражнения).
2. Танцевальная азбука. Разминка.
3. Танцевальные движения.
4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** Ритмика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2.** В раздел «Танцевальная азбука. Разминка» включены элементы партерного экзерсиса, упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах..

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

## **Первый год обучения**

### **Организационная работа**

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

#### **Элементы народного и бального танцев**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:
  - а) при сутулости (кифозе),
  - б) при седлообразной спине (лордозе),
  - в) при асимметрии лопаток,
  - г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
  - д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

#### **Танцевальные движения**

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. Ковырялочка;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой голоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно.  
Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

#### **Положения рук в танцах**

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;

6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

### **Разминка**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- a) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- b) Повороты вправо и влево;
- c) Построение в колонну по одному, по два в пары;
- d) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- e) Круг, сужение и расширение круга;
- f) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
- g) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

-“Сударушка”: ред. Ю. Слонова

- Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”

- Русская пляска (свободной композиции).

### **Детские танцы**

1. Полька: «Зайчики», полька «Ладосшки», полька «Забава»
2. Вальс «Переходный»
3. Марш «Авангард»
4. Танец «Лошадка»
5. Танец «Мисси -сипи»

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.

## Второй и третий годы обучения

### Разминка

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
2. Положения анфас
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.
4. Позиция рук: (муз. размер 4 такта 4/4)
  - а) подготовительное положение;
  - б) 1, 2, 3 - позиция рук.
5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2 такта 4/4)
6. Подготовка к началу движения (preparation)
  - а) движение рук;
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):
  - а) полуприседания (clemi-plie),
  - б) полное приседания (Grandplie).
8. **Battementstendus** (муз. размер 2 т. 4/4)
  - а) из 1 позиции - в сторону, вперед, назад.
  - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. **Battementstendus с denei - peies**, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
10. **Passeparterre** (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!.  
**Battementsteiidusjetes I-V** позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)
11. **Сотте** (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)
12. **Шанжман де пье**, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

### Танцевальные движения

1. а) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции  
б) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
2. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
3. Припадание в сторону
4. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
5. Хлопки и хлопущки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
  - а) В ладони
  - б) По бедру
  - с) По голенищу сапога
6. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

### Танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.
2. Танцы в ритме польки.

### Положение рук

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца. Положение рук в парных танцах.



## **Четвертый год обучения.**

### **Разминка**

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
3. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)
  - a) в открытом положении на всей стопе
  - b) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцев
4. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

### **Танцевальные движения**

1. Поочерёдные раскрытия и закрытия рук
2. Бытовой шаг с притопом
3. Шаркающий шаг
4. Переменный шаг (вперёд, назад)
5. Быстрый бег с продвижением вперёд и назад

### **Танцы**

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па - вальса с вращением по одному). Польки, «Грамвай», «Диско-свинг», «Автомобиль», «Элефант», «Кик», «Азбука» «Элефант»

## Учебно-тематический план

№ раздела	Тема занятия	1класс	2класс	3класс	4класс
1	Введение	2	2	1	1
2	Разминка				
3	Разучивание танцев				
4	3.1.Образный танец	10	10	10	10
5	3.2. Классический танец	10	10	10	10
6	3.3. Современный танец	10	10	10	10
7	Творческая деятельность	2	2	3	3
	итого	34	34	34	34
136 часов					

### Планируемые результаты обучения

К числу планируемых 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.

### 1 класс

#### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### Метапредметные результаты

- регулятивные

- Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- Св сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Снакопление представлений о ритме, синхронном движении.

- Снаблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- познавательные

Снавык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Ссоотносить темп движений с темпом музыкального произведения;  
Свыполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;  
Сначинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- коммуникативные

Сумение координировать свои усилия с усилиями других;

Сздавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

Сготовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

Спод музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- Сходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- Сходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

Сритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

Свыполнять игровые и плясовые движения;

## 2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- Регулятивные

У Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- У учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

У планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

У самовыражение ребенка в движении, танце.

- познавательные

У самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

У соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- коммуникативные

У учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

У формулировать собственное мнение и позицию;

У договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

У умение координировать свои усилия с усилиями других.

### Предметные результаты

- У понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- У организованно строиться (быстро, точно);
- У сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- У правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

### 3 класс

### Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### Метапредметные результаты

- регулятивные
  - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
  - умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - познавательные результаты
- У повторять любой ритм, заданный учителем;
- У задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- коммуникативные
  - У учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - Сдопускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - Сучитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - Сучастие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

### Предметные результаты

Своплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

- Срассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- Ссоблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- Ссамостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- Спередавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- Спередавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

### Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
- Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Сосуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  - целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**
- Справильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- **коммуникативные**
- Спродуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Сумение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### Предметные результаты

Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- Сразличать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### Взаимосвязь программы с образовательными областями

#### № Образовательная Содержание область

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Словесность              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.</li><li>• Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.</li><li>• Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.</li><li>• Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.</li><li>• Ведение рабочих тетрадей.</li></ul> |
| 2. Естествознание животным, | <ul style="list-style-type: none"><li>• Игровые танцевальные этюды в подражание движениям птиц, рыб, явлений природы и т.д.</li><li>• Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.</li><li>• Времена года в танцевальных композициях.</li></ul>  |

3. Физическая культура гимнастические
- Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.
  - Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.
  - Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора.
  - Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.
4. Культурная народов антропология
- История становления танцевальной культуры у различных мира.
  - Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.
  - Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.
  - Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.
5. Технология
- Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.
  - Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.
  - Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев.
  - Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.  
Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.
6. Искусство
- Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.
  - Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.
7. Психологическая культура
- Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.
  - Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.
9. Социальная
- Особенности диагностики личностного развития обучающихся.
8. Марамапижа
- Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной

разгрузки, тренинг общения, релаксация.

- Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.
- Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.
- Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
- Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.
- Понятие о правах и обязанностях гражданина.
- Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.

## Результаты к концу четырех лет обучения

### 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### 2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
  - уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)
- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,
  - В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
  - В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
  - В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.
4. Творческая деятельность:
- раскрытие творческих способностей;
  - развитие организованности и самостоятельности;
  - иметь представления о народных танцах.

#### **Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

#### Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (Киев: МузичнаУкраша, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)