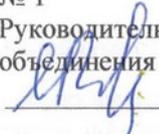
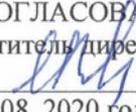


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»  
Корнеевского района Курской области**

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения классных руководителей  
Протокол от 26.08.2020 года  
№ 1  
Руководитель методического  
объединения  
 М.Г. Ляхова

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
УВР  М. Г. Ляхова  
от 26.08.2020 года

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МКОУ «Толпинская  
средняя общеобразовательная  
школа»  
Протокол от 27.08.2020 г., №1  
Председатель педагогического совета  
 Е. В. Шкодина

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА  
В ДЕЙСТВИЕ приказом МКОУ  
«Толпинская средняя  
общеобразовательная школа»  
от 28.08.2020 г., № 1-174  
Директор школы  
 В. Г. Гоготов



**Рабочая программа  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Ритмика и танец»**

(наименование курса, направление)

**( Спортивно-оздоровительное )**

( направление курса )

**4 года**

(срок реализации программы)

**7-11 лет**

(возраст учащихся)

**Составитель: Бейсова Марина Васильевна,  
учитель начальных классов**

с. Толпино  
2020 год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).– М.: Просвещение, 2011, авторской программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

Направление - спортивно-оздоровительное.

### Общая характеристика курса

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 бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6-10 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.

**Целью** данной программы является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях.
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

### **Основные содержательные линии.**

Основная форма 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: 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. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа по ритмике состоит из разделов:

1. Азбука музыкального движения
2. Развитие пластики тела
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Танцевально-ритмическая гимнастика
6. Танцы

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности.

Содержание первого раздела составляют упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

Основное содержание второго раздела составляют упражнения, помогающие детям развивать пластику тела.

В разделе проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*). Ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей.

В раздел танцевально-ритмическая гимнастика входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествуют танцевальные упражнения, которые прививают навыки четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод,

кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

#### **Ценностные ориентиры содержания курса**

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

Программа «Ритмика и танец» актуальна в настоящее время, т.к. направлена на коррекцию физического и нравственного развития первоклассников, отличающихся гиперактивностью, эмоциональной неуравновешенностью, а главное на решение основной задачи развития школы: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ритмическая гимнастика обеспечивает всестороннее гармоничное развитие ребёнка. Недостаточная двигательная активность и ограничение мышечных усилий приводят ко многим нарушениям в детском организме.

В процессе занятия используется музыка: простая по форме и содержанию, жизнерадостная и добрая по характеру. Темп и ритм стимулируют образность движений и интерес к их выполнению. Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

При выполнении специальных упражнений под музыку (ходьбе «цепочкой», в колонне с заданными направлениями, перестроениях в круг, квадрат, «звёздочку», при движении к определённой цели с помощью предметов) развивается представление у учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нём. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быстроту реакции на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребёнка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнение на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

На занятии используются педагогические технологии: педагогика сотрудничества (показ и игры вместе с детьми), индивидуально-личностного ориентирования (отмечаются лучшие, привлекаются к игре застенчивые) и здоровьесберегающие технологии: технология разноуровневого обучения (отжимание для мальчиков, приседание для девочек) и за здоровый образ жизни (коррекция осанки).

#### **Ценностные ориентиры включают:**

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность искусства танца** - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание музыкальных игр.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

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

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

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце.

### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

*Тематическое планирование 1 класса*

№	Название разделов и тем	Всего часов
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>
1	<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>3</b>
1.1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности	1
1.2	Развитие музыкальности	1
1.3	Паузы в движении и их использование	1
	<b>Игры и танец под музыку</b>	<b>16</b>
1-4	Разучивание осеннего танца	4
5	Выполнение ритмичных движений	1
6-7	Изменение направления и формы	2
8-11	Разучивание новогоднего танца	4
12-13	Музыкальные игры с предметами.	2
14-16	Игры с пением, речевым сопровождением «У речки»	3
	<b>Развитие пластики тела</b>	<b>3</b>
1-2	Упражнения на формирование правильной осанки	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения	1
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>2</b>
1-2	Хороводы в кругу	2
	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	<b>2</b>
1	Общеразвивающие упражнения	1
2	Виды шага, бега, прыжков	1
	<b>Диско-танцы</b>	<b>7</b>
1-2	Разучивание современного танца	2
3-4	Танец «Стирка»	2
5-6	Танец «Утята»	2
7	Итоговое занятие Урок-смотр знаний	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>

**Тематическое планирование 2 класса**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>11</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии, при выполнении упражнений.	1
1.2	Развитие ритмического восприятия	1
1.3	Развитие музыкальности	1
1.4	Паузы в движении и их использование	1
1.5-1.8	Разучивание осеннего танца	4
1.9	Виды шага, бега, прыжков	1
1.10-1.11	Упражнения на формирование правильной осанки	2
2	<b>Игры под музыку</b>	<b>12</b>
2.1	Выполнение ритмичных движений	1
2.2-2.5	Разучивание новогоднего танца	4
2.6-2.7	Изменение направления и формы (ходьбы, бега...) движений	2
2.8-2.9	Музыкальные игры с предметами.	2
2.10-2.12	Игры с пением, речевым сопровождением	3
3	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>
3.1-3.2	Хороводы в кругу	2
3.3-3.4	Разучивание современного танца	2
3.5	Разучивание современного танца	2
4	<b>Ритмико- гимнастические упражнения</b>	<b>5</b>
4.1	Общеразвивающие упражнения	1
4.2	Упражнения на координацию движений.	1
4.3-4.4	Упражнение на расслабление мышц.	2
4.5	Урок-смотр знаний.	1
	Итого	34

**Тематическое планирование 3 и 4 классов**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>8</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии, при выполнении упражнений.	1
1.2	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	1
1.3	Паузы в движении и их использование	1
1.4- 1.7	Разучивание осеннего танца	4
1.8	Виды шага, бега, прыжков	1
<b>2</b>	<b>Ритмико- гимнастические упражнения</b>	<b>4</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	1
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	1
2.3	Упражнения на координацию движений.	1
2.4	Упражнение на расслабление мышц.	1
<b>3</b>	<b>Игры под музыку</b>	<b>12</b>
3.1- 3.4	Разучивание новогоднего танца	4
3.5	Выполнение ритмичных движений	1
3.6- 3.7	Танец. Движение. Здоровье.	2
3.8- 3.9	Музыкальные игры с предметами.	2
3.10- 3.12	Игры с пением, речевым сопровождением	3
<b>4</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>10</b>
4.1- 4.3	Разучивание танца «Вальс»	3
4.4- 4.5	Разучивание современного танца	2
4.6- 4.7	Игра «Страна Танцев»	2
4.8- 4.9	Хороводы в кругу	2
4.10	Урок-смотр знаний.	1

	Итого	34

## Содержание курса

Первый год обучения (33ч), 2-4 –й 34 часа

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу.

### Раздел 1. Азбука музыкального движения.

#### Вводное занятие.

*ТЕОРИЯ.* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в Центре образования.

*ПРАКТИКА.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### Тема 1.1. Развитие музыкальности.

*ТЕОРИЯ.* Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

*ПРАКТИКА.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра.

#### Тема 1.2. Паузы в движении и их использование.

*ТЕОРИЯ.* Виды музыкальных размеров танцев.

*ПРАКТИКА.* Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

## 2. Игры и танец под музыку (16ч)

Игры под музыку.

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения игр

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных игр на развитие быстроты.

### Тема 2. 1 Разучивание осеннего танца

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

**Тема 2.2** Изменение направления и формы (ходьбы, бега, поскоков, танцевальных) движений.

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*ПРАКТИКА.* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

### **Тема 2.3 Разучивание новогоднего танца**

*ТЕОРИЯ.* Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение танца

Тема 3.1. Выполнение ритмичных движений.

*ТЕОРИЯ.* Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

*ПРАКТИКА.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**Тема 2.4.** Музыкальные игры с предметами.

*ТЕОРИЯ.* Беседа о предметах, применяемых в танцах.

*ПРАКТИКА.* Выполнение упражнений и игр с разными предметами.

**Тема 2.5.** Игры с пением «У речки».

*ТЕОРИЯ.* Беседа об играх с пением.

*ПРАКТИКА.* Выполнение игровых движений с пением «У речки».

## **3 Развитие пластики тела(3ч)**

**3.1** Упражнения на формирование правильной осанки.

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

*ПРАКТИКА.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела.

**3.2.** Ритмико- гимнастические упражнения.

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*ПРАКТИКА.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности

суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

#### **4. Танцевальные упражнения.**

##### **Тема 4.1** Хороводы в кругу

*ТЕОРИЯ.* Беседа об обрядах и традициях на Руси.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных движений в хороводе.

#### **5. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

##### **Тема 5.1** Обще развивающие упражнения.

*ТЕОРИЯ.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*ПРАКТИКА.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

##### **Тема 5.2.** Виды шага, бега, прыжков.

*ТЕОРИЯ.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

*ПРАКТИКА.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

#### **Раздел 6. Диско-танец.**

##### **Тема 6.1.** Разучивание современного танца

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер

*ПРАКТИКА.* Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Описание диско-танцев дается в Приложении 3. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

##### **Тема 6.1.2.** Диско-танец «Стирка».

*ТЕОРИЯ.* Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

##### **Тема 6.1.3.** Диско-танец «Утята».

*ТЕОРИЯ.* Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение танца в кругу «Утята».

## **Итоговое занятие.**

*ПРАКТИКА.* В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **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;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

#### **Познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- Учащиеся должны уметь:
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под 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;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

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, повышению 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, привычки 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.

### Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис Пресс, 1999
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения)
3. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д.В. Григорьев, В. П. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам).
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя /А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская. И. А. Володарская, под ред. А. Г. Асмолова. – 3-изд. – М.: Просвещение, 2011.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007.
7. Хайруллина С. М. Игры и игровые приемы, используемые на уроках хореографии.