

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №1  
от « 27 » августа 2018 г.

Принято  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от « 28 » августа 2018 г.



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности «Танцевальные ритмы»  
для учащихся 1-4 классов

разработана:  
Демянюк С.Г.

рп. Аскиз

## Пояснительная записка.

Учитывая требования современного дополнительного образования, была создана модифицированная программа «Танцевальные ритмы».

За основу была взята образовательная программа «С любовью к России» Авторы: Н.Кудрявцева, О.Каткина, И.Глухова. Москва 2013г. И «Азбука хореографии» Т.Барышниковой. Рольф Москва 2016г. учебно-методическое пособие «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Разработанная авторами: Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина рекомендована Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству.

Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность. На уроках танца можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, а также способствует снятию стресса в организме.

**Цель программы:** создание условий для формирования танцевальной культуры, развитие артистичности, посредством изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала учащихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, народный танец, эстрадный танец, джаз-модерн);
- обучить практическому применению теоретических знаний.

#### Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности;
- сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства;
- способствовать развитию интереса к миру танца.

#### Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства;
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения;
- социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе;
- эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности;
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Программа разработана для учащихся 1-4 классов. Занятия проводятся 3 раз в неделю. 1класс-99ч; 2класс-102ч; 3класс-102ч; 4класс-102ч. При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом.

Каждое занятие предполагает изучение новой темы, но включает в себя закрепление пройденного материала.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

### **Этапы реализации программы**

### ***Вводный этап***

Обучающиеся познакомятся с правилами поведения в танцевальном коллективе, структурой проведения занятий. Смогут выполнять разминку (комплекс тренировочные упражнения) под музыку. Овладеют навыками выполнения классического экзерсиса. Смогут выполнять простейшие акробатические элементы, и упражнения для развития эмоциональности и актерского мастерства, а также овладеют специальной терминологией.

### ***Основной этап***

В дальнейшем происходит совершенствование всего комплекса профессиональных знаний и навыков, полученных за данный период обучения. Дети научатся свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У обучающихся начнет формироваться индивидуальный стиль, развиваться профессиональная память (запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.).

На данном этапе обучающиеся уже обладают первоначальной базой определенных знаний в области хореографии. Дети, свободно ориентируются в танцевальном зале, владеют практическими навыками постановочной деятельности. Обучающиеся могут использовать простейшую терминологию на занятиях.

Занятия на основном этапе предполагают развитие более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Обучающиеся смогут свободно различать движения и упражнения разных направлений в хореографии и технически правильно их выполнять. Овладеют методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

### ***Завершающий этап***

На завершающем этапе происходит совершенствование всех практических и теоретических знаний, полученных за весь период обучения. Обучающиеся овладеют профессиональными навыками постановочной и концертной деятельности. Смогут достойно переносить физические нагрузки, выполняя сложную танцевальную лексику. Овладеют приемами адаптации в современном обществе.

После завершения образовательной программы, обучающиеся смогут выйти на профессиональный этап работы: участие в конкурсах и фестивалях районного, республиканского, регионального, всероссийского и международного уровней.

### ***Особенности возрастной группы***

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 6 до 11 лет.

Отбор в группу первого года обучения по определенным критериям в хореографии не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии. Однако для зачисления ребенка в группы второго и более года обучения, необходима физическая подготовка в классическом танца, развитая гибкость.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Продолжительность одного занятия: 1-2 класс -30минут; 3-4 класс - 40 минут, между занятиями. С целью охраны здоровья детей проводятся логические паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Танцевальные ритмы»**

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***

Форсированность 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;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- 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.

#### ***Предметные результаты***

- 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;
- выполнять 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***

- 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;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

#### ***Познавательные***

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

#### ***Коммуникативные***

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

#### ***Предметные результаты***

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 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 учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

#### ***Познавательные результаты***

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### ***Коммуникативные***

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

#### ***Предметные результаты***

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
  - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
  - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

#### **4 класс**

#### ***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;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

#### ***Познавательные***

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

#### ***Коммуникативные***

- продуктивно 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;
- умение 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;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

## Результаты к концу четырех лет обучения

- 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 трех 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.

**Танцевальная азбука** (элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца);

- 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 присиде и с прыжком.

**Танец: Постановочно – репетиционная работа (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.

### **Творческая деятельность**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

### **Содержание программы**

<b>Раздел</b>	<b>Содержание тем программы</b>
1.Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюды» и т.д.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах; пантомима.</li> </ul> <p>4. Упражнения на пластику и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. Ритмические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
2.Элементы классического танца	<p>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие; пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. Прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</li> <li>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</li> </ul> <p>4. Комбинации движений классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды;</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</li> <li>- координация рук и ног в исполнении движений на середине</li> </ul>
3.Элементы русского	<p>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные танцевальные движения:</p>



народного танца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</li> <li>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</li> <li>- повороты, прыжки.</li> </ul> <p>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</p>
4.Элементы бального танца	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные элементы бального танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</li> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» и т.д. - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
6.Элементы национального танца	<p>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</p> <p>2. Основные танцевальные движения.</p> <p>3. Композиции национального танца связка отдельных элементов в свободные композиции</p>
6. Постановочно – репетиционная работа	<p>1. Изучение движений танцевального номера;</p> <p>2. Отработка движений танцевального номера;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соединение движений в комбинации;</li> <li>2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</li> </ol> <p>Репетиционная работа.</p>

#### Учебно - тематический план 1 класс.

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	17
3	Элементы русского народного танца	17
4	Элементы бального танца	17
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	20
7	Итого	99ч.

#### Учебно - тематический план 2 класс.

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Ритмика	17
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	18
4	Элементы бального танца	15
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	20
7	Итого	102ч.

**Учебно - тематический план 3 класс.**

<b>№</b>	<b>НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
1	Ритмика	15
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	18
4	Элементы бального танца	17
5	Элементы национального танца	12
6	Постановочно – репетиционная работа	22
7	Итого	102ч.

**Учебно - тематический план 4 класс.**

<b>№</b>	<b>НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
1	Ритмика	10
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	18
4	Элементы бального танца	17
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	25
7	Итого	102ч.