

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Абанская средняя общеобразовательная школа №4  
им. Героя Советского Союза В.С.Богущого

«Утверждено»

Директор школы

В.А. Макаров

Приказ № 189

от «30» августа 2023г.



«Согласовано»  
на методическом совете

Протокол МС №\_1

« 29 » августа 2023г.

Зам. Директора по ВР

 / Карасева Ю.А./

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

«Учимся танцевать»

( художественная направленность )

Срок реализации 4 года

Автор составитель:

учитель нач. классов

Дегтярева Т.Н.

п. Абан  
2023-2024 год.

## Пояснительная записка

Программа «Учимся танцевать» составлена на основе программы «Ритмика и танец», утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, так же занятия направлены на спортивно-оздоровительную работу побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Цель программы:** создание условий для формирования физически здоровой, творческой, целеустремлённой личности через занятия ритмики, танцами.

## **Задачи:**

1. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
2. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
3. 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.

## **Планируемые результаты**

### **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**

- ✓ 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;

### **Содержание:**

#### **Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков (9 часов)**

Проведение инструктажа по технике безопасности.

Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев

Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя.  
Прогон танца

#### **Основные движения танца. Современный танец (5 часов)**

Знакомство с танцем ко Дню матери

Изучение основных элементов марша

Отработка основных движений. Акробатика в современном танце

Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Отработка всего танца

### **Движения в соответствии с характером музыки. Диско танца (5 часов)**

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.

Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Диско», Вару Вару, Ладощки

Ритмика. Разучивание движений к танцу «Диско». Подготовка к новогодним мероприятиям.

Соединение движений к танцу «Диско» воедино.

Ритмика. Репетиция танца «Диско». Прогон всех танцев

### **Партерная гимнастика (5 часов)**

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки

Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Полька», классика.

Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.

### **Чтобы танец был красивым (9 часов)**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Разучивание движений к танцу.

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов

Отработка элементов. Отработка движений, связок

Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами». Отработка элементов

Отработка движений, связок

Разучивание танца к последнему звонку

Отработка движений

Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

**Основные формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, выступление, игра.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

**Методы:**

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

**Приоритетные направления работы:**

- Знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;

- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

**Регулярность занятий 1 час в неделю, 34 часа в год.**

**Форма аттестации- концерт**

#### **Тематическое планирование**

<b>Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков</b>	<b>(9часов)</b>
<b>Современный танец. Основные движения танца. Диско.</b>	<b>(5 часов)</b>
<b>Движения в соответствии с характером музыки. Ладшки. Полька.</b>	<b>5 ( часов)</b>
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>( 5 часов)</b>
<b>Чтобы танец был красивым. Вару -Вару</b>	<b>(10 часов)</b>
<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>

#### **Календарно - тематический план 2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество</b>
----------	---------------------	-------------------

		часов
	<b>Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков.</b>	9
1	Вводное занятие. Обучение хореографии в 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1
2	Разминка. Общеразвивающие упражнения.	1
3	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.	1
5	Упражнения на формирование правильной осанки	1
6	Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.	1
7	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела	1
8	Упражнения на подвижность шейного отдела.	1
9	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	1
	Основные движения Вару-Вару	5
10	Рисунок танца. «Вару Вару»	1
11	Разучивание «Вару Вару». Отработка и закрепление рисунка танца.	1
12	Разучивание танца «Вару Вару». Отработка и закрепление рисунка танца	1
13	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	1
14	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	1
	Движения в соответствии с характером музыки. Танец Диско.	5
15	Основные движения танца «Диско». Первая фигура Диско	1



16	Основные движения танца «Диско». Вторая фигура Диско.	1
17	Основные движения танца «Диско». Третья фигура Диско.	1
18	Основные движения танца «Диско». Четвертая фигура Диско. Ориентирование на танцевальной площадке.	1
19	Основные движения танца «Диско». Пятая фигура Диско. Упражнения на гибкость коленных суставов.	1
	Партерная гимнастика	5
20	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластикуперестроения: линия, колонна, круг, квадрат.	1
21	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику	1
22	Упражнение на натяжение мышц тела	1
23	Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование	1
24	Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.	1
	Чтобы танец был красивым	10
25	Я - герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	1
26	Отработка движения «в кругу»	1
27	Отработка движений, связок	1
28	Отработка всего танца	1
29	Повторение танца «Вару Вару» и танца «Диско», Ладшки	1
30	Отработка движений, темпа танца Диско.	1
31	Отработка движений, темпа танца Русского народного.	1
32	Соединение всех движений танца Русского народного	1

33	Повторение всех танцевальных элементов и движений	1
34	Итоговое Выступление (Концерт )	1