

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО:

на заседании

Педагогического

совета № 3 от

«10» декабря 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

 /С.А.Фомина/

«10» декабря 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЦО с. Нешкан»



/С.М.Тонкова/

Приказ № 221 от

«18» декабря 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по ритмике и хореографии

кружок «ВЭКЭТ» (*Шаг*)

для обучающихся 7 – 8 лет (1 класс)

**Срок реализации:** 1 год

**Вид деятельности:** спортивно-оздоровительная

**Направление:** спортивно-оздоровительное

Составитель:

**Лисицина В.А.**, педагог  
дополнительного образования

Нешкан  
2019

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
3.	Содержание курса	8
4.	Тематическое планирование	10
5.	Материально - техническое обеспечение учебного процесса	11

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «ВЭКЭТ» для обучающихся составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «ЦО с. Нешкан»;
4. Учебного плана МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год.

Данная программа внеурочной деятельности кружок ритмики и хореографии «ВЭКЭТ» составлена на основе авторской программы курса: «Азбука хореографии» для учащихся 1-4 классов, Т. Барышникова, (Москва., Айрис Пресс, 1999); "От ритмики к танцу" В.Г. Шершнева (Москва., 2008), «Са – Фи – Дансе».

Танец – это упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике и хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях кружка внеурочной деятельности ритмика и хореография «ВЭКЭТ» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики и хореографии 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.

Занятие ритмикой и хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно 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 танцев оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой и хореографией в целом повышают творческую активность и фантазию обучающихся, 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:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Задачи:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развить выразительное и осмысленное исполнение танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения;
- развить творческие способности;
- воспитать умение работать в коллективе;
- развить психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

Для реализации программы запланированы следующие **виды внеурочной деятельности:** игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), художественное творчество, социальное творчество.

**Формы и методы 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 азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских парных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

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.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные

жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа по внеурочной деятельности кружок ритмики и хореографии «ВЭКЭТ» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов.

1) 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.

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

3) 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.

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

5) 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;

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

## **2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные**

#### **Знать:**

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

#### **Уметь:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Применять:**

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;  
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

**Метапредметные**

**Знать:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;  
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

**Уметь:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;  
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Применять:**

- полученные сведения о многообразии танцевального искусства;  
- красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.  
- способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

**Предметные**

**Знать:**

- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;  
- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

**Уметь:**

- работать с 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;  
- импровизировать;  
- работать в группе, в коллективе.  
- выступать перед публикой, зрителями.

**Применять:**

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект.

-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

#### **Результаты первого уровня:**

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

#### **Результаты 2 уровня:**

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

#### **Результаты 3 уровня:**

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

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

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

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий, контрольных срезов, творческих отчётов. При этом обращается внимание не только на параметры для определения качества обучения, но и на: сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей

### **Место учебного курса «ВЭКЭТ» в учебном плане**

Согласно учебного плана МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год на кружок «ВЭКЭТ» отводится в 1 классе по 1 часу в неделю 33 часа в год.

### **3.Содержание курса**

Предметное содержание кружка соответствует образовательным и воспитательным целям, учитывает интересы школьников, их возрастные особенности и включает в себя следующие темы:

Класс	Тема	Содержание
1	Введение.	Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.
	<b>Раздел 1.</b> <b>Элементы музыкальной грамоты.</b> 3 часа	включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально- ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувства ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определить ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.
	<b>Раздел 2.</b> <b>Элементы классического танца, народного танца.</b> 3 часа	Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев. Шаги: бытовой; легкий шаг с носка (танцевальный); шаг на полупальцах; легкий бег; шаг с подскоком; боковой подскок (галоп); русский переменный: шаг польки (в народной манере). Позиции ног: I, II, III, IV (полувыворотные), VI. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции; перевод рук из позиции в позицию. Положения и движения рук, принятые в русском пляске: а) свободно опущенные вниз ;б) руки в бок; в) руки, скрещенные на груди; г) взмахи платочком.
	<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.</b>	Исполнение под музыку наклонов и поворотов головы, наклонов и поворотов туловища, круговые движения головы, рук, плеч, туловища; выполнение приседаний, выпад вперед и в сторону, махов ногами во всех направлениях. Исполнение упражнений на ковриках, развивающих гибкость, силу мышц ног и рук, уличающих растяжку. Движения для головы: повороты направо - налево; вверх- вниз; наклоны с различной амплитудой. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч; наклоны корпуса вперед и в сторону; повороты, выводя правое или левое плечо вперед.
	<b>Раздел 4.</b> <b>Упражнения на ориентировку в</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве: различение правой, левой ноги, руки и плеч; повороты вправо и влево; движение по линии танца и против



<b>пространстве.</b>	линии танца; движение по диагонали. Построения и перестроения. в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу; круг; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале; «воротца».
<b>Раздел 5. Прыжки.</b>	Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением; на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах; с промежуточным прыжком. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.
<b>Раздел 6. Этюды и постановочная работа.</b>	включает народные и детские сюжетные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте.  Пляска - импровизация, Маленький танец, Покружись и поклонись, Подружились, Пляска с платочками, Танец вокруг елки, Снежинки, Пляска парами, Приглашение, Прощаться здороваться, Танец с воздушными шарами, Польшка- ладошки, Мы танцуем польку, Мы танцуем лучше вас, Польшка двойка, Русская народная пляска, Возле речки, Змейка с воротцами (хоровод), Вежливы танец
<b>Раздел 7. Игры.</b>	<p>1. “Повтори за мной“ Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.</p> <p>2. “Волшебное яйцо“. Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.</p> <p>3. “Узнай, кто я“. Нужно узнать предмет по устному описанию.</p> <p>1. “Гусеница“. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.</p> <p>2. “Обувная фабрика“. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.</p> <p>3. “Это мой нос“. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос“.</p> <p>4. “Ха-ха-ха“. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: ”Ха”, второй “Ха-ха”, третий: ”Ха-ха-ха”. Так продолжается до последнего. Игра</p>

		начинается заново, если кто-то засмеётся.
	<b>Контрольный урок.</b>	

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты.</b> 3 часа				
1.1	Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато. Музыкально – ритмические упражнения.	1	0,5	0,5
1.2	Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Музыкально – ритмические упражнения.	1	0,5	0,5
1.3	Тема 3. Строение музыкального произведения. Музыкально – ритмические упражнения.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 2. Элементы классического танца, народного танца.</b> 3 часа				
2.1	Тема 1. Элементы классического танца.	1,5	0,5	1,0
2.2	Тема 2. Элементы народного танца.	1,5	0,5	1,0
	<b>Раздел 3. Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.</b>	5	0,5	4,5
	<b>Раздел 4. Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	5	0,5	4,5
	<b>Раздел 5. Прыжки.</b>	5	0,5	4,5
	<b>Раздел 6. Этюды и постановочная работа.</b>	5	0,5	4,5
<b>Раздел 7. Игры.</b> 5 часов				
7.1	Тема 1. Игры на развитие воображения.	1	0,1	0,9
7.2	Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.	2	0,1	1,9

7.3	Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы.	1	0,1	0,9
7.4	Тема 4. Игры на сплочение коллектива.	1	0,1	0,9
	<b>Контрольный урок.</b>	1	0,5	0,5
	Итого:	33	5,9	27,1

### **Техническое и дидактическое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

1. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 2017г.
- 2.Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2018г.
- 3.Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2018г.
- 4.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2018г.
- 5.Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2018.
- 6.Детский фитнес. М., 2018
- 7.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 2017
- 8.Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 2018.
- 9.Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 2018.
- 10.Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 2018.
- 11.Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2019.
- 12.Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2019.
- 13.«Азбука хореографии» для учащихся 1-4 классов, Т. Барышникова,(Москва., Айрис Пресс, 2019);
- 14."От ритмики к танцу" В.Г. Шершнева (Москва., 2018).