

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендована к использованию**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 683  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2022 № 10

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 30.08.2022 № 257  
Директор ГБОУ школы № 683  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ С.А. Дедина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**  
**(общекультурное направление)**  
**для обучающихся 4 классов**  
**(34 часа в год, 1 час в неделю)**

Составитель:  
**Варганова Анастасия Александровна,**  
педагог внеурочной деятельности  
«26» августа 2022 года

Санкт-Петербург  
2022 год

## **I. Пояснительная записка.**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» для 4 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Методическим рекомендациям для руководителей общеобразовательных организаций и методических объединений учителей «Технологии внеурочной деятельности школы в условиях реализации ФГОС общего образования», разработанными кафедрой основного и среднего общего образования АППО, 2017 г.
- Положения об организации внеурочной деятельности, утвержденного приказом по школе от 26.04.2017 г. № 211;
- Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности, утвержденного приказом по школе от 26.04.2017 г. № 213.

### **1.2. Актуальность и перспективность программы внеурочной деятельности**

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически чёткой и непрерывной смены выразительных положений тела. На уроке танца обучающиеся знакомятся с упражнениями для развития данных, простейшими танцевальными шагами, рисунками танца, исполняют хореографические этюды и передают в движении образное содержание музыки.

Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать движениями. Любой, пусть даже самый маленький ребенок - прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Легче всего ребенок воспринимает ритм, близкий его внутреннему состоянию.

Ритмические упражнения, с которых начинаются занятия, разовьют у ребенка чувства ритма, умение двигаться под музыку. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным танцевальным упражнениям. Также научится держать правильную осанку и следить за ней.

Важно, чтобы ребята чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение учащихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам (изобразите, что вы смотрите в зеркало, или твои ручки - стрелочки часов, или твои ручки - фонарики и т.д). Также он научится держать правильную осанку и следить за ней. Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и самоутверждению. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет излишне расслабиться, поддерживая дисциплину.

### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия помогают детям выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

*Направленность программы – художественно-эстетическая*  
*Уровень освоения - общекультурный*

## **1.3. Цели и задачи программы внеурочной деятельности**

**Цель:** формирование у детей навыков музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- сформировать первичные музыкально-ритмические способности;
- сформировать походку, правильную осанку;
- познакомить с элементарными упражнениями на развитие данных;
- познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса.

#### *Развивающие:*

- развитие танцевальной выразительности;
- развитие музыкальности;
- развитие координации движений;
- развить память, воображение, внимание;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- развитие творческих способностей.

*Воспитательные:*

- удержания интереса к хореографии;
- формирование личностных качеств: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремлённости.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации программы необходимо соблюдение следующих условий:

- 1) программа рассчитана на детей 7-8 лет;
- 2) занятия в групповой форме;
- 3) проведение занятий – 2 раза в неделю;
- 4) прием детей в группы проходит с определённой подготовкой, посещать занятия могут все желающие (мальчики и девочки);
- 5) наличие медицинской справки об общем состоянии ребенка и разрешение на физическую нагрузку обязательно;
- 6) продолжительность занятия – 45 минут;
- 7) программа рассчитана на 34 часа за учебный год.

### **1.4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Обучающиеся должны знать:

- понятие вытанутости стопы;
- темпы музыки: быстрый, медленный, умеренный;
- способы размещения в зале: по кругу, на середине зала, свободное размещение;
- основные упражнения: по кругу, на середине зала.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык мягкого шага с носка на пятку;
- исполнять ритмические движения: хлопки, притопы;
- исполнять игровые движения и упражнения: «пингвины», «лягушки», «червячок»;
- исполнять хореографический этюд;
- исполнять шаги и бег по кругу.

### **Методы обучения.**

*1. Наглядно-слуховой* – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.

*2. Словесный* – беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности

*3. Практический* – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции и сюжетные игры.

### **Форма подведения итогов.**

В процессе обучения предполагается открытые уроки для родителей и других педагогов студии.

Подведение итогов выявляет эффективность данной образовательной программы, показывает все плюсы и минусы, позволяет сделать правильные выводы, на основе которых, учебный процесс можно проанализировать, внести изменения и усовершенствовать программу.

**II. Учебно-тематический план 1 года обучения**

Наименование темы	Кол-во часов по разделам		Всего часов
	Теория	Практика	
1. Вводное занятие	0,5	0,5	1
2. Игропластика	0,5	7	7,5
3. Упражнения на середине	1	6	7
4. Строевые упражнения	1	5	6
5. Образно-игровые упражнения; музыкально-подвижные игры	1	6	7
6. Музыкально-ритмические этюды	1	7	8
Итого	5	29	34

**III. Содержание.****1. Вводное занятие**

Теория: Инструктаж по т/б, знакомство с группой, анкетирование.

**2. Игропластика**

Морские фигуры.

- «морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- «дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Зоопарк

- «верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.
- «кошечка» - встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);
- «цапля» - стойка на одной ноге;
- «носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.
- «летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.
- «слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.
- «ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.
- «змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.
- «рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.
- «аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку

### 3. Упражнения на середине.

-танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами;

- шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;
  - шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
  - лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади (колени в пол); бег, вынося прямые ноги вперёд; бег, сгибая колени спереди;
  - подскоки;
- позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;
- позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;
- положения корпуса;
- прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;
- упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали).

### 4. Строевые упражнения.

- Построение в колонну.
- Построение цепочкой.
- Построение круга.
- Свободное размещение на площадке.
- Построение группы квадратом.
- «Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении 1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д. 2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.
- «Ниточка и иголочка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка. Куда иголочка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.
- «Круг, колонна, шеренга». Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.
- «Собери два, три круга». Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

## **5. Музыкально-подвижные игры.**

*«Жуки и пчелы».*

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

*«Цветочки на полянке».*

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребью выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка. Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

*«Сугробы».*

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы»

## **6. Музыкально-ритмические этюды**

Массовые, легкие в техническом исполнении танцевальные этюды, четкие по ритму, на основе детского музыкального материала (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);

- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракасов, ложек, барабана и т. д.).

### **Методическое обеспечение программы**

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение открытых уроков для родителей воспитанников и других педагогов студии.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса: словесные (пояснения); наглядные; практические.

Оснащение: зеркала, коврики, магнитофон, CD-диски

### **Материальное обеспечение**

Занятия проводятся в танцевальном зале, который оснащен: половым покрытием (линолеум), зеркалом, ковриками, музыкальным оборудованием (магнитофон, музыкальный центр)

## Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006.
7. Зарецкая Н., Роот .З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок.Веста. 2005
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
12. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей . – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007
16. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000.

### Поурочное планирование

№	Наименование темы	Часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б	1		
2.	Азбука музыкального движения	1		
3.	Зависимость движения от характера музыки	1		
4.	Музыкальная грамота	1		
5.	Ощущение пространства	1		
6.	Первоначальный рисунок	1		
7.	Музыкально-ритмические упражнения	1		
8.	Ощущение движения	1		
9.	Игропластика	1		
10.	Игропластика	1		
11.	Морские фигуры: «морская звезда», «дельфин», «улитка»	1		
12.	Морские фигуры: «морская звезда», «дельфин», «улитка»	1		
13.	Зоопарк: «верблюд», «кошечка», «цапля»	1		
14.	Зоопарк: «носорог», «летучая мышь», «слон»	1		
15.	Зоопарк: «носорог», «летучая мышь», «слон»	1		
16.	Зоопарк: «ящерица», «змея»	1		
17.	Зоопарк: «рыбка», «аист»	1		
18.	Упражнения на середине	1		
19.	Танцевальные шаги	1		
20.	Смена позиций ног на новый музыкальный такт	1		
21.	Смена позиций ног на новый музыкальный такт	1		
22.	Переводы позиций рук	1		
23.	Ритмические рисунки	1		
24.	Строевые упражнения	1		
25.	Построение в колонну, цепочкой, круг, квадрат, шеренга	1		
26.	Построение в колонну, цепочкой, круг, квадрат, шеренга	1		
27.	«Расчёска», «Ниточка и иголочка»	1		
28.	Образно-игровые упражнения «Жуки и пчёлы»	1		
29.	Образно-игровые упражнения «Цветочки на полянке»	1		
30.	Музыкально-подвижные игры. «Сугробы»	1		
31.	Музыкально-ритмические этюды с предметами (мяч, обруч)	1		
32.	Музыкально-ритмические этюды с предметами (мяч, обруч)	1		
33.	Этюды с музыкальными инструментами (маракас, ложки)	1		
34.	Этюды с музыкальными инструментами (маракас, ложки)	1		