

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО На заседании МО классных руководителей Протокол № <u>5</u> от « <u>14</u> » <u>05</u> 2023 г. <i>Скородумова О.В.</i> (подпись)	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>Скородумова О.В.</i> (подпись) « <u>14</u> » <u>05</u> 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Карымкарская СОШ» Приказ № <u>07</u> от « <u>19</u> » <u>05</u> 2023 г. <i>Хургунова С.Я.</i> (подпись)
---	--	--



**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности  
«Рябинушка»  
направление: общекультурное  
5-8 класс  
Педагога - библиотекаря  
Сиговой Надежды Владимировны  
2023 – 2024 учебный год

п. Карымкары

## Пояснительная записка

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой: Федерального уровня:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 №85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 №310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351 -ФЗ).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ, от 01.07.2021 №264-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576, от 11.12.2020 № 712);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся, примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (в редакции протокола от 22.12.2015 г. № 4/15 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 635 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предметной области «Искусство» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 июня 2017 № 1155-р «Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации»;

Регионального уровня:

- инструктивно-методическим письмом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 06.06.2021 г. № 6858 «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры в 2021-2022 учебном году»,

А также на основании:

- Устава МБОУ «Карымкарская СОШ»;

- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Карымкарская СОШ» на 2022-2023 годы.

При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене). Рабочая программа составлена с учётом запросов родителей и интересов ребёнка, ориентирована на обучающихся 5-7 классов и может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой обучающихся из разных классов.

Программа кружка рассчитана на детей 12 -14 лет

в объеме на 1 год - 34 часа:

Продолжительность занятия – 40 минут.

Количество учащихся в группе – 12 человек.

#### **Актуальность выбора курса:**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего

обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

#### **Цели и задачи реализации учебного предмета:**

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

- привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.
- 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, эстетически переживать музыку в движениях.
- развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- 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.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Рябинушка » рассчитан на работу с детьми среднего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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 и предметной деятельности

### **Психолого-педагогические принципы:**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) деятельностно - ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

### **Формы и методы работы:**

Основные формы проведения занятий: танцевальные репетиции, игра, беседа, праздник

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 (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

восприятия музыки. Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов.

### **Межпредметные связи:**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

-«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

-«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.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

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, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

#### **Межпредметные 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.

#### **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.

- 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:**

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

#### **Оценка достижений результатов:**

- 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;
- знать основные понятия и их разъяснить: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.;
- 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.

#### **Формы и виды контроля и подведения итогов освоения всей программы.**

стартовый, текущий, итоговый.

1. Стартовый контроль проводится в начале октября с целью определения уровня подготовки воспитанников. (УУД, а так же уровень воспитанности)
2. Текущий контроль проводится в конце декабря – начале января с целью подведения промежуточных итогов обучения.
3. Итоговый контроль проводится в апреле с целью выявления уровня полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в течении учебного года.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, обращая внимание на способность детей самостоятельно выполнить практические задания. Работы воспитанников оцениваются педагогом по соответственно поставленной задаче, технической и эстетической стороне

#### **Формы подведения итогов:**

- выступление перед родителями и учащимися других классов;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
			теория	практика
1	Универсальные навыки	3	1	2
2	Развитие пластики тела	4	1	3
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3
4	Разновидность танцев	23	2	21
	<b>Итого</b>	34	5	29

### Календарно-тематическое планирование

Даты проведения		Разделы программы	Темы занятий	Кол-во часов	Формы проведения занятий
по плану	по факту				
06.09.		Азбука музыкального движения	Организационная работа. Сбор участников коллектива... Игры с детьми.	1	Беседа. Игровая форма
13.09.		Азбука музыкального движения	Разучивание разминки.	1	Наблюдения и подражания
20.09.		Развитие пластики тела	Разминка. Упражнение классического дренажа. Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	1	Наблюдения и подражания
27.09.		Развитие пластики тела	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка.	1	



			Разучивание танцевального шага		
04.10..		Танцевально-ритмическая гимнастика	Разминка. Упражнения на «квадрате». Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук».	1	Наблюдения и подражания
11.10.		Разновидность танцев	Разминка. Репетиция танцев Разучивание мужской и женской партии. Разучивание новых движений русский хоровод.	1	Показа, наглядности, танцевальные репетиции
18.10.			Разминка. Постановка рук и ног в танце. Повторение разученных движений	1	Показа, наглядности, танцевальные репетиции
25.10.		Развитие пластики тела	Постановка головы, устранение физических недостатков. Разучивание движений шага.	1	Наблюдения и подражания
08.11.		Разновидность танцев	Разминка. Повторение движений	1	Показа, наглядности
15.11.		Танцевально-ритмическая гимнастика	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных	1	Демонстрационный

			упражнений.		
22.11.			Генеральный прогон танцев	1	танцевальные репетиции
06.12.			Участие коллектива в праздничном концерте	1	Праздник
13.12.		Разновидность танцев	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку	1	Игровой,
20.12.		Разновидность танцев	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поворот », вперед и назад... Разучивание движений современного танца. Подготовка к новогодним мероприятиям.	1	Беседа, танцевальные репетиции
27.12.		Развитие пластики тела	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений народного цыганочка танца.	1	Беседа, показ, наглядность
10.01		Танцевально-ритмическая гимнастика	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Шаг с вытянутыми носочками. Разучивание	1	Наблюдения и подражания , танцевальные репетиции

			движений танца цыганочка.		
17.01.			Разминка, повторение танцевальных движение . Игры с детьми.	1	Игра
24.01.			Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка». разучивание движений к танцу	1	Наблюдения и подражания
31.01.		Разновидность танцев	Разучивание движений к танцу .	1	Танцевальные репетиции
07.02		Разновидность танцев	Ритмика. Отработка движений в паре	1	Танцевальные репетиции
14.02.		Разновидность танцев	Соединение движений танца воедино.	1	Танцевальные репетиции
21.02.		Разновидность танцев	Ритмика. Репетиция танца. Прогон всех танцев.	1	Танцевальные репетиции
28.02.		Танцевально- ритмическая гимнастика	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца. Прогон танца.	1	Наблюдения и подражания. Танцевальные репетиции
06.03		Разновидность танцев	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца. Прогон танца.	1	Танцевальные репетиции
13.03.		Танцевально- ритмическая	Танцевальная импровизация.	1	Наблюдения и подражания

		гимнастика	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.		Демонстрационный
20.03.		Разновидность танцев	Повторение выученных движений и танцев.	1	Танцевальные репетиции
03.04			Генеральный прогон танцев	1	Танцевальные репетиции
10.04		Разновидность танцев	Работа в паре Классический тренаж. Репетиция танца.	1	Беседа. Танцевальные репетиции
17.04		Разновидность танцев	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Повторение танца.	1	Наблюдения и подражания
24.04		Танцевально-ритмическая гимнастика	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1	Наблюдения и подражания Игра.
08.05.		Танцевально-ритмическая гимнастика	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца народов России	1	Демонстрационный
15.05.		Танцевально-ритмическая гимнастика	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна».	1	Подражание

			Разучивание движений танца народов России.		
22.05.		Разновидность танцев	Гимнастика. Танцевальные движения Соединение движений танца народов России	1	Танцевальные репетиции
29.05.			Участие коллектива в праздничном концерте	1	Праздник

### **Содержание программы**

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, используя метод взаимооценки.

#### **Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности.  
Практика. Разучивание танцевального приветствия , построение по линиям, игра «Знакомство» .

#### **Раздел 1.Азбука музыкального движения.**

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.

##### **Тема 1.1.Развитие ритмического восприятия.**

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку. Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки 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 1.2. Развитие музыкальности.

Теория. Различие танцев по характеру, темпу, размеру. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. 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. 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. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

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. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

## **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

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

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

Теория. 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, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

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. 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. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### Тема 2.3. Упражнения на пластику.

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. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Раздел 3. 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 3.1.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. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2.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.

Тема 3.3.Изучение позиций.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная. Позиции ног – складывание, сгибание, приседание. Музыкальный размер - вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях,



и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

#### **Раздел 4. народные танцы**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: народная -музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных народных -танцев.

##### Тема 4.1. Хоровод

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение танца.

##### Тема 4.2. Танец народов России

Практика. Изучение и исполнение танца

#### **Раздел 5. Цыганочка.**

Теория. История танца . Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца .

#### **Итоговое занятие.**

Урок-смотр знаний проводится в конце учебного года.

## Приложение 1

### **Упражнения для обучения**

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико – гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с

движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **Игры под музыку.**

<b>Название игры</b>	<b>Педагогическая задача</b>	<b>Описание</b>	<b>Методические указания</b>
«Поль-Джонс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие конфликтной ситуации, возникающей при постановке в пары,</li> <li>- развитие коммуникабельности, развитие реакции, координации;</li> <li>- развитие дисциплины урока</li> </ul>	<p>Игра имеет циклический характер и циклы могут повторяться несколько раз. Цикл игры состоит из вводной части и основной.</p> <p>Звучит команда: «Поль-Джонс». Партнеры встают в круг, спиной в центр и берутся за руки. Это внутреннее кольцо. Партнерши образуют наружное кольцо, встав в круг лицом в центр.</p> <p>Под ритмичную музыку все с правой ноги выполняют приставные шаги с наклоном головы вправо. Таким образом происходит «перемешивание</p>	<p>а) во время первых двух циклов давать команду «Поль-Джонс» отдельно партнерам и партнершам во избежание столкновений,</p> <p>б) включать музыку только после образования колец,</p> <p>в) если возникает спорная ситуация в постановке в пары и остаются «одиночки», то оставшиеся должны очень быстро</p>

		<p>пар». Когда музыка внезапно останавливается, танцоры встают в пары, образуя их из тех, кто оказался напротив друг друга. Далее по заданию пары исполняют тот или иной танец или упражнение. После остановки музыки опять звучит команда «Поль-Джонс» и цикл повторяется.</p> <p>Количество циклов – 4 – 8. Время цикла – 1 – 1,5 мин.: - «Поль-Джонс» 20 – 30 с.; танцевание в паре – 40 – 60 с.</p>	<p>найти себе пару. Перед последним циклом делается предупреждение об окончании игры.</p>
«Спорт-ланс»	<p>воспитание выдержки, развитие динамики движения, развитие координации и взаимодействия</p>	<p>В четырех углах зала стоят судьи. Пары под музыку двигаются по линии танца. Когда останавливается музыка, та пара, которая оказалась около судьи, получает отметку. В качестве отметки могут быть: жетоны, фанты, призы, и т. д. Судья может отмечать номера пар и т. д. Выигрывает та пара, которая набрала больше всего отметок. Количество отметок у каждого судьи – 4 – 6. Правила: запрещается бегать от судьи к судье, останавливаться около судьи, во время танца надо правильно выполнять движения.</p>	<p>Возможна замена судей. В качестве судьи могут быть освобожденные от физ. культуры. Музыка должна звучать не более 40 – 60 с. Перед последним туром делается предупреждение об окончании игры. Отметки должны быть такие, чтобы они не занимали руки во время танца.</p>
«Простите»	<p>воспитание культуры поведения, развитие коммуникабельности, воспитание смелости развитие способности приспосабливаться друг к другу</p>	<p>Выбираются водящие по 1 – 2 человека из числа партнеров и партнерш. Они получают предмет. Остальные пары под заданную музыку танцуют. Водящий партнер выбирает себе партнершу из танцующих в парах, подходит и отдает ее партнеру предмет со словами: «Простите» и встает в пару. Аналогично действует водящая партнерша. Время звучания музыки – 2 – 3 мин. Правила: - надо как можно быстрее найти себе пару, нельзя подходить к вновь образованной паре, если она еще</p>	

		<p>не начала танцевать, нельзя отказываться от смены пары, нельзя забывать говорить слова: «Простите», во время танца нужно правильно выполнять движения.</p>	
«Илиминейшн-данс»	<p>воспитание культуры поведения, развитие коммуникабельности, воспитание смелости</p>	<p>Помощники во время остановки музыки с помощью жеребьевки вытягивают задание на исключение пар. Выигрывают те пары, которые дольше всех оставались на паркете. Время звучания музыки 1 –1,5 мин. За всю игру не более 6 – 8 танцев. Отмечаются те, кто очень быстро вышел из игры.</p>	<p>Задания на выбывание нужно подбирать с учетом состава группы</p>