

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании предметной  
кафедры начальных классов  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022г.  
Заведующий кафедры  
/Кузниченко Н.Н./

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по  
УВР  
/Девяткина О.А./  
от «26» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 47»  
/Прокопчено И.В./  
Приказ № 166-ОД  
от «29» августа 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Ритмика и танец»**

**3-4 класс**

**Срок реализации: 2 года**

*Составитель: Симдянова Г.Н.*

Тольятти 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Программа составлена на основе авторской программы Г.П. Богданова «Ритмика и танец»

Программа рассчитана на два года обучения

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

**У обучающегося будут сформированы:**

- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

### Метапредметные результаты

**Регулятивные УУД**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно оценивать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
  - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
  - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
  - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
  - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирование и регуляции своей деятельности.

### **Познавательные УУД**

#### **Обучающийся научится:**

- строить сообщения в устной и письменной форме;
  - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - устанавливать причинно-следственные связи;
  - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 3 класс

#### 1. 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.

Формы деятельности: беседа, соревнование

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

#### 2. Ритмико –гимнастические упражнения

*Разминка. 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 протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание 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.

Формы деятельности: беседа, конкурсы

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

#### 3. Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

Формы деятельности: беседа, концерты, праздники, конкурсы

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

#### 4. Танцевальные упражнения.

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, прыжки. Основные движения народных танцев.

##### 1. Танец «Кружевница»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- приставные шаги по одному, в парах;
- повороты на месте по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

##### 2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

Бальные танцы (латиноамериканская программа)

##### 1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

Формы деятельности: конкурсы, соревнование

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

#### 5. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «изобразить» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

Формы деятельности: подготовка КТД, конкурсы

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1		1
2	Разминка.		1	1
3	Общеразвивающие упражнения.		1	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения		1	1
5-8	Танец «Кружевница»	1	3	4

9	Разминка.		1	1
10-12	Упражнения на развитие координации движений.	0,5	2,5	3
13-16	Танец «Сударушка»	1	3	4
17-18	Разминка	0,5	1,5	2
19-20	Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2
21-22	Упражнения на координацию движений.	0,5	1,5	2
23-26	Танец «Самба».	1	3	4
27-30	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога	1	3	4
31	Разминка.		1	1
32	Общеразвивающие упражнения.		1	1
33	Индивидуальное творчество.		1	1
34	Урок-смотр знаний		1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 4 класс

#### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Формы деятельности: беседа, соревнование

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

#### 2. Ритмико-гимнастические упражнения

*Разминка. Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Формы деятельности: беседа, конкурсы

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

#### 3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Формы деятельности: беседа, концерты, праздники, конкурсы

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

#### 4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

- балансе;
- притопы;
- ковырялочки;
- окошечко;
- припадания;
- раскрытие;
- повороты;
- переходы из позиции в позицию;
- переходы по рисункам;
- поклон.

Бальные танцы (латиноамериканская программа)

Танец бальной программы

- основной шаг по одному, в парах;
- раскрытие и закрытие по одному, в парах;
- американ спин;
- хлыст по одному, в парах;
- смена мест справа налево по одному, в парах;
- смена мест слева направо по одному, в парах;
- стоп энд гоу по одному, в парах.

Эстрадный танец.

Постановка танца под эстрадную музыку с использованием разученного танцевального материала.

#### Рекомендации по подбору музыкальных произведений

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс», музыку народов мира, стилизованную народную музыку, композиции эстрадных мелодий.

Формы деятельности: подготовка КТД, конкурсы

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, игровая

#### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений,	1		1

	разучивании танцев.			
2	Разминка.		1	1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2
5-10	Композиция бального танца		6	6
11-12	Разминка.	0,5	1,5	2
13-14	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	0,5	1,5	2
15-19	Композиция народного танца	1	4	5
20	Общеразвивающие упражнения.		1	1
21-22	Разминка.	0,5	1,5	2
23	Упражнения на развитие координации.		1	1
24-31	Композиция эстрадного танца.	2	6	8
32	Разминка.		1	1
33	Упражнения на улучшение гибкости.		1	1
34	Урок-смотр знаний		1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>