

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа №3 сельского поселения «Село Троицкое»  
Нанайского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»  
                  протокол ШМО  
№ 01 от 26.08.2020

«Утверждена»  
Протокол педсовета  
№ 01 28.08.2020

«Утверждаю»  
Приказ № 76 от 28.08.2020  
Директор

\_\_\_\_\_  
подпись/ФИО

**Рабочая программа педагога**  
**по курсу «Ритм и пластика»**  
(наименование учебного предмета, курса)  
**для 1-4 классов**  
(уровень обучения, класс)  
**Актанко Елены Юрьевны**  
**учителя начальных классов**  
Ф.И.О, должность педагога

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритм и пластика» для учащихся 1-4 классов начальной школы, составлена на основе примерной программы по внеурочной деятельности Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования - автор программы В.Г. Шершнева «От ритмики к танцу», Москва «Просвещение» 2011 год. Программа переработана и дополнена.

В основу программы внеурочной деятельности художественно – эстетического направления «Ритм и пластика» положены идеи и положения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

### Цели программы:

- Развитие стойкого интереса у школьников к народному хореографическому искусству, а также художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.
- Освоение детьми ритмики, основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков, исполнительства с учетом возрастных особенностей.
- Расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

### Задачи программы:

- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка.
- Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.
- поэтапное овладения детьми каждой возрастной группой ритмикой, основами народно-сценического танца с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной формы с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

### Место и роль курса «Ритм и пластика» в учебном плане:

Преподавание курса «Ритм и пластика» рассчитано на учащихся начальной школы 1-4 класс, увлекающихся танцами и музыкально-эстетической деятельностью. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, он осуществляется в рамках программы формирования хореографической деятельности, рекомендованной для внеурочной деятельности новым стандартом.

Условиями отбора детей в танцевальный кружок являются: их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных заниматься танцами, но не по принципу их одарённости, а в силу различных, в том числе организационных, обстоятельств. Занятия будут проводиться в Межпоселенческом Центре Нанайской культуры с.Джари. Поэтому в содержании программы прослеживается национальный компонент.

Программа будет использована для детей разных групп. Поэтому в учебном плане у разных групп разное количество часов.

	1 группа
Продолжительность учебного года	1 класс: 33 недели 2 класс: 34 недели 3 класс: 34 недели 4 класс: 34 недели

Количество часов в год	1 класс: 33 2 класс: 34 3 класс: 34 4 класс: 34
Количество часов в неделю	1 класс: 1 2 класс: 1 3 класс: 1 4 класс: 1

### **Краткая общая характеристика программы «Ритм и пластика»**

Хореографическое образование, опирающиеся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания, пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии в художественно-эстетические культуры общества в целом. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье.
- Формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве.
- Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения.
- Пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений. Дает правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению.
- Пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к танцам других народов.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяет актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяет специфику содержания программы, ее цели-задачи, структуру принципы, методы и приемы, соотношение часов по тем или иным разделам.

Характерными особенностями программы являются:

2. Стержневая специализация программы, ее основная художественно-эстетическая направленность – народно-сценический танец с элементами свободной пластики, пантомимы и гротеска.

3. На основе синтеза ведущих методик создание своей, собственно разработанной системы хореографической работы с детьми, адаптированной для детей школьного возраста и обеспечивающей их всестороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

4. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной основе, образная партерная гимнастика, национальная хореография – все это обеспечивает много векторный, гармонический характер обучения.

5. Создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребенок может радостно и свободно работать без чрезмерных усилий. Сохранить радость детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребенка. Создать благоприятную среду для успешного освоения им материала, проявление творческих способностей – главное условие успеха.

6. Обязательная подача танцевального материала в системе связи педагог – ученик.

Занятия проводятся в Межпоселенческом Центре Нанайской культуры с. Джари. Там созданы все необходимые условия для реализации программы. В содержание программы включены нанайские танцы.

**Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:**

<i>Первый уровень результатов</i>	<i>Второй уровень результатов</i>	<i>Третий уровень результатов</i>
Приобретение знаний об истории Родины, ее танцевальной культуре, о хореографических произведениях, как важной части жизни каждого человека.	Развитие эстетического отношения к окружающему миру, развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности, формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности.	Приобретение опыта использования образно-выразительных средств для решения творческих задач, опыта творческой самореализации средствами хореографической деятельности. <b>Итоги</b> реализации программы могут быть <b>представлены</b> через художественные акции (концерты, спектакли, фестивали, творческие вечера, выставки и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

**Основное содержание программы**

**1 год обучения.**

1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Беседа об истории развития хореографии. Знакомство с традициями и законами объединения.

2. Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка – к притопу» в игровых упражнениях.

3. Развитие метроритма, слуха и навыков элементарного исполнительства, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

4. Основы партерной гимнастики на середине зала.

Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок, укрепление мышечного корсета, профилактика остеохондроза.

5. Танцевальные игры, образное воплощение разнообразных тем в музыкальных играх.

6. Ориентация в пространстве танцевального зала, развитие интереса, отображение в пластике образов животного мира. Освоение актерской игры, релаксация.

7. Первое знакомство с нанайской хореографией.

Знакомство с характером и манерой нанайского народного танца на первичном этапе.

8. Знакомство с танцующими человеческими эмоциями.

Выработка и воспитание основного спектра эмоций. Знакомство с утренним туалетом актера.

9. Первая концертная программа.

Танцы «Бусинки»

**Основное содержание программы**

**2 год обучения**

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Подведение итогов, участие в краевом профильном лагере «Дети Амура: жизнь и творчество» Просмотр видеофильма о лагере и оформление фотовыставки. Организационные вопросы.

2. расширение и усложнение партерной гимнастики на середине зала.

Развитие растянутости, гибкости, эластичности мышц и связок. Профилактика кифоза, сколиоза, остеохондроза. Укрепление мышечного корсета

3. элементарные основы классического танца на середине зала.

Постановка корпуса, рук, ног, головы. Добиться чистоты исполнения движений.

4. освоение хореографического репертуара.

Освоение народной хореографии, свободной пластики, гротеска, пантомимы.

5. слушаем и слышим музыку.

Дальнейшее развитие музыкальной культуры личности ребенка в образно-художественной системе отношений музыка-танец.

6. итоговый показ.

### **Основное содержание программы**

#### **3 год обучения**

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего лагеря. Творческая программа на год. Анализ летних заданий. График занятий и репетиций. Организационные вопросы.

2. Ритмическая мозаика на основе народного танца.

Правильно понять, расшифровать, метроритмический рисунок музыки и выразить его в танце.

3. Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала.

Развитие растянутости, гибкости, укрепление мышечного корсета.

4. Академические основы освоения национальной хореографии.

Постановка корпуса, добиться чистоты исполнения движений.

5. Образная пластика рук в народных танцах.

Освоение основных позиций, положений движений рук в танце.

6. Музыкально-танцевальные игры.

Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации.

#### **Основное содержание программы:**

##### **4 год обучения**

1. Вводное занятие.

Проведение инструктажа по технике безопасности. Организационные вопросы, расписание.

2. Освоение национального репертуара на основе народной хореографии.

Освоение народной хореографии, свободной пластики, пантомимы.

3. Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков.

4. Освоение танцевальных рисунков, положения тела исполнителя.

5. Эмоции в танце. Этюды на заданную эмоцию.

6. Развитие эмоциональной сферы детей средствами хореографии.

7. Закрепление и повторение пройденного материала.

8. Отработка хореографического материала.

#### **Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в учебном зале при наличии: станка, музыкального сопровождения, зеркал.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

В целях оценки результативности занятий: проводятся тесты на адаптацию, коммуникативность на конец учебных полугодий, открытые занятия, концерты, показательные выступления, общешкольные мероприятия, районные конкурсы и профильные лагеря.

#### **Описание планируемого результата.**

**К концу первого года обучения дети должны знать:**

- Освоить азы ритмики, точно прохлопывать основной метроритмический рисунок музыки с последующим протанцовыванием притопами.
- Освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики.
- Познакомиться и освоить программный объем движений народного танца и элементарный хореографический репертуар.

**Уметь:**

- Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.
- Инсценировать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен.

**К концу 2 года обучения должны знать:**

- Пространство репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение.
- Основные позиции рук.
- Основные позиции ног.

**Уметь:**

- Уметь выделять характерные признаки предмета и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам.
- Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их, уметь доводить начатое до конца.

**К концу 3 года обучения должны знать:**

- Основные позиции рук в народном танце.
- Знать музыкальный размер 2 четверти, 3 четверти.
- Уверенно определять характер и жанр музыкального произведения.

**Уметь:**

- Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики.
- Ориентироваться в репетиционном, сценическом, ограниченном пространстве.
- Иметь широкий кругозор.

**К концу 4 года обучения должны знать:**

- Основные элементы классического танца
- Знать сценическое пространство (авансцену, задник, первый-третий планы)

**Уметь:**

- Самостоятельно подготовить костюмы для выступления;
- Самостоятельно выстраивать комбинации на основе полученных знаний.
- Пластически выразительно исполнять этюды.
- Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам.

**Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - 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 – 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.

## **1 класс**

### **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.

### **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.
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- **коммуникативные**

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

### **Предметные результаты**

- ✓ 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;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;

## **2 класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты**

Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

- **познавательные**

✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам

- **коммуникативные**

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

✓ формулировать собственное мнение и позицию;

✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Предметные результаты**

✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

✓ организованно строиться (быстро, точно);

✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

### **3 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- **познавательные результаты**

✓ повторять любой ритм, заданный учителем;

✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- **коммуникативные**

✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

**Предметные результаты**

✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;



- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

#### 4 класс

#### Личностные результаты

Знание моральных норм и Сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
  - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
  - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
    - целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
  - **познавательные**
    - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
  - **коммуникативные**
    - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
    - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
    - ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### Предметные результаты

- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### Календарно-тематическое планирование

##### 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	всего	Количество часов		Дата проведения
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка – к притопу» в игровых упражнениях	6	2	4	
3.	Основы партерной гимнастики на середине зала.	7	2	5	
4.	Танцевальные игры, образное воплощение разнообразных тем в музыкальных играх.	5	2	3	
5.	Первое знакомство с нанайской хореографией	6	3	3	
6.	Знакомство с танцующими человеческими эмоциями	5	2	3	
7.	Первая концертная программа. Танцы «Бусинки»	2		2	
Всего часов:		33	13	20	

## 2 год обучения

№п/п	Тема занятий	Всего часов	теория	Практика	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Расширение и усложнение упражнения партерной гимнастики на середине зала	5	1	4	
3.	Элементарные основы классического танца на середине зала	15	3	12	
4.	Освоение хореографического репертуара	8	2	6	
5.	Слушаем и слышим музыку	4	1	3	
6.	Итоговый показ	1		1	
Всего часов:		34	8	26	

## 3 год обучения

№ п/п	Тема занятий	всего	Количество часов		Дата проведения
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Расписание, творческие планы, расписание. Задания.	1	1		
2.	Ритмическая мозаика на основе народного танца.	5	2	3	
3.	Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала.	8	2	6	
4.	Академические основы освоения национальной хореографии.	6	-	6	
5.	Образная пластика рук.	8	-	8	
6.	Музыкально-танцевальные игры.	5	2	3	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
Всего часов:		34	7	27	

## 4 год обучения

№ п/п	Тема занятий	всего	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Расписание. Творческие планы	1	1		
2.	Освоение танцевального репертуара на основе народной хореографии.	10	2	8	
3.	Освоение ограниченного сценического пространства, простых хореографических рисунков.	11	6	5	
4.	Эмоции в танце. Этюды на заданную эмоцию.	7	1	6	
5.	Закрепление и повторение пройденного материала	4	-	4	

6.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего часов:	34	10	24	

**Литература:**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - М., 1964
2. Бахрушин Ю. «История русского балета» - М.: Искусство, 1977
3. Бачинская Н. «Русские хороводы и хороводные песни». – М; -Л.: Музгиз, 1951
4. Васильева Е «Танец». -М 1968
5. Добровольская Г.Н. «Танец. Пантомима. балет». -Л 1975
6. Борзов А.А. «Танцы народов СССР» -. 1983
7. Лодыгин Л.А. «Музыкальное оформление уроков танца»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060069

Владелец Запёка Людмила Зефридовна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060069

Владелец Запёка Людмила Зефридовна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025