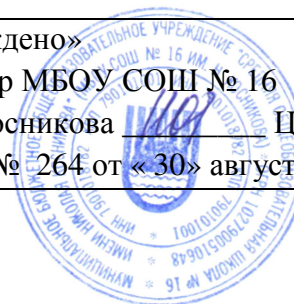


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н.Косникова _____ Цой О.Е. Приказ № 264 от «30» августа 2022 г</p>
--	---



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Непоседы»
3 класс**

Шаламова Л.С.,
учитель музыки

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа «Непоседы» разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы автор использовал материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкально-педагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа «Непоседы» ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Схема возрастного и количественного распределения детей по классам, количество практических занятий в неделю и их продолжительность.

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется.

Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

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.

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, дружелюбия, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. 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

2. 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

3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к

партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

II. Содержание занятий

Программа «Непоседы» составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

- «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.
- «Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.
- «Окружающий мир», 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 физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями: позиции ног; позиции рук; позиции в паре; рисунок танца; линия танца; направление движения; углы поворотов.

Занятия внеурочной деятельности «Непоседы» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: «линии», «хоровод», «шахматы», «змейка», «круг».

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Задачи программы:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Содержание занятий

- Элементы асимметричной гимнастики.
- Разучивание разминки на середине зала.
- Упражнения на развитие координации.
- Перестроение для танцев. Рисунок танца.
- Позиции рук. Основные правила.
- Позиции ног. Основные правила.
- Позиции в паре. Основные правила.
- Прослушивание и разбор музыкальных произведений.
- Партерная гимнастика.
- Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».
- Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).
- Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.
- Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.
- Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.
- Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.
- Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы».
- Общеразвивающие упражнения.
- Танец «По полю». Разучивание комбинаций в русском народном характере.
- Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках.
- Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4. Позиции ног, рук.
- Танцевальная композиция «Улетай туча». Разучивание танцевальных элементов.
- Рисунок танца «Улетай туча».
- Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры.

Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.

Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и II portdebras.

Повторение правил исполнения demiplie, grandplie.

Повторение правил исполнения battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete, ronddejamb.

Просмотр видеозаписи танцев разных народов.

Многообразность и необычность движений разных народов.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Введение Знакомство с группой. Цели, задачи кружка.	1
2	Разминки.	1
3	Разминки. Подготовка ко Дню учителя.	1
4	Подготовка ко Дню учителя. Разучивание и соединение танцевальных движений.	1
5	Подготовка ко Дню учителя. Разучивание и соединение танцевальных движений.	1
6	Разминка. Постановка рук и ног в танце.	1
7	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Развитие координации движений.	1
8	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков.	1
9	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности.	1
10	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками.	1
11	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками.	1
12	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца	1
13	Повторение и закрепление изученных движений.	1
14	Подготовка к Новому году. Разучивание и соединение танцевальных движений.	1
15	Подготовка к Новому году. Разучивание и соединение танцевальных движений.	1
16	Повторение и закрепление изученных движений.	1
17	Повторение и закрепление изученных движений.	1
18	Упражнения на коврике	1
19	Повторение и закрепление изученных движений. Подготовка к Новому году.	1
20	Участие коллектива в праздничном концерте, посв. Новому году	1

21	Постановка корпуса. Разучивание движений современного танца	1
22	Повторение изученных танцев.	1
23	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Разучивание движений современного танца	1
24	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца	1
25	Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к вальсу.	1
26	Партнерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1
27	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх). Репетиция и отработка танца «Вальс»	1
28	Пластика. Репетиция танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	1
29	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ.	1
30-32	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	3
33-34	Генеральная репетиция. Прогон всех танцев. Концерт.	2

Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии/ Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца/ А. Я.Ваганова. –С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика: учеб.пособ.