

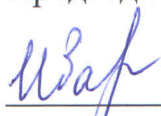
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации г.о. Самара**

**МБОУ Школа № 89 г.о. Самара**

РАССМОТРЕНО  
Председателем МО



Ивашиненко С.А.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от 31.08.2024

ПРОВЕРЕНО  
заместителем по УВР



Зинченко Е.В.

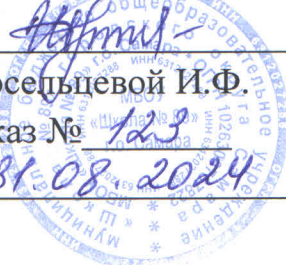
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ  
«Школа № 89» г.о. Самара



Новосельцевой И.Ф.

Приказ № 123  
от 31.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб (ритмика и танцы)»  
для обучающихся 1-4 класса

Самара, 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели.» (Жак Далькроз)

Занятие ритмикой и танцем – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Достоинство музыкально-двигательных занятий как средство воздействия на психическое и физическое состояние ребенка переоценить невозможно. Такие занятия воздействуют на эмоциональную, сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ребята близко знакомятся с многообразием музыкальных жанров, с основными движениями народных танцев, учатся держать себя на сцене, выступать на публике. Формируется двигательная культура ребенка, которая во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями.

Материал занятий изучается концентрическим методом в течение всего курса. Занятия необходимо проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, не допускать физического утомления, перенапряжения, не злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми упражнениями.

Программа предусматривает разучивание детьми разнообразных танцевальных постановках и выступления на различных тематических праздниках.

На занятиях решаются как частные, так и общие задачи- оздоровительные, учебные, воспитательные, развивающие.

### **Цели и задачи:**

- ориентировка в пространстве и коллективе, развитие пространственных представлений;
- формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий танцем;
- знакомство с различными жанрами музыкальных произведений и обучение умению выполнять движения, соответственно характеру музыки;
- усвоение основных необходимых теоретических понятий музыкальной грамоты;
- развитие общей музыкальности, чувства ритма, формирование музыкальной выразительности;
- развитие координации движений, исправление осанки;
- освоение через танцевально-ритмическую деятельность основных элементов народного, бытового, шуточного танцев, а также знакомство с современными направлениями в танце;
- доступная физическая подготовка детей;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, ответственности, культуры поведения и общения;
- решение задач эстетического воспитания.

### **Содержание курса**

Программа курса включает в себя:

- музыкальную грамоту;
- общеразвивающие упражнения;
- основы классического танца;
- музыкальные игры;
- танцевальные движения;
- музыкально-ритмические упражнения;
- партерную гимнастику;
- танцевальные этюды, постановки разнообразного жанра.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-11 лет. Курс обучения- 4 года.

Программа содержит 170 часов занятий. 2 класс – 34 (1 раз в неделю), 3 класс – 68 (2 раза в неделю), 4 класс – 68 (2 раза в неделю).

## **Содержание программы**

### **Второй класс**

#### **Элементы музыкальной грамоты**

Закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения. Понятия: акцент, вступление, часть, куплет, припев. Такт, затакт, сильная и слабая доля такта. Мелодия и аккомпанемент. Размер 4/4.

#### **Ориентировка в пространстве**

- 1.Закрепление изученного материала первого года обучения.
- 2.Музыкальные перестроения хороводным шагом, приставным в диагональ, круг, два круга.
- 3.Перестроения в круг из шеренги, цепочки.
- 4.Свободное размещение в зале.
- 5.Шаги с перемещением и возвращением на место.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Включают в себя:

- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития эластичности мышц кисти, предплечья, плеча;
- упражнения для улучшения пластичности плечевого пояса и подвижности плечевых, локтевых и лучезапястных суставов;
- упражнения для развития гибкости шеи.

#### **Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения**

1.Прыжки:

- с полуповоротом
- «Буратино»
- «Скок-скок»
- высоким подъемом колен к груди
- с поворотом
- с поворотом, притянув колено
- с развернутым коленом
- ноги поочередно в стороны – вместе – точка.
- с поочередным выбрасыванием ног вперед, сохраняя правильную позицию корпуса

2.Выставление ноги вперед-назад с движением рук.

3.Подскоки.

4.Шаги:

- хороводный с притопом
- шаг польки
- боковой с выставлением ноги на пятку, руками «открыть-заккрыть»
- вперед с прыжком
- с соскоком

5.Бег:

- с высоким подниманием колен к груди
- боковой галоп
- широкий высокий

- приставной с прыжком
  - с хлопками
- 6.Развороты и наклоны с движениями рук и продвижением.
- 7.Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.
- 8.Выдвижение ноги:
- в сторону из VI и III позиций
  - вперёд из VI и III позиции
  - с ударами вытянутого носка вперёд и возвращение в позицию
  - тоже в сторону
  - тоже назад
- 9.Базовая присядка.

### **Элементы партерной гимнастики**

- 1.Закрепление изученного в первый год обучения.
- 2.Махи вверх, вперёд, лёжа на бедре и локте
3. «Полукруг».
- 4.Лёжа на спине, увести сцепленные руки вправо- вернуть вверх- влево.
5. «Велосипед».
6. «Фиксация».

## **Третий класс**

### **Элементы музыкальной грамоты**

Закрепление полученных знаний и новых навыков. Понятие о ладе и ладовых связях. Метрическая пульсация в музыке. Музыкальная фраза, кульминация, повторение. Размер 3/4, 2/4. Поочередное вступление каноном на 4/4 , 2/4 , ¾.

### **Ориентировка в пространстве**

- 1.Ритмические шаги вперед с активным движением рук, плеч- нога на пятку, шаги назад- нога на носок.
- 2.Шаги по квадрату с движениями рук.
- 3.Перестроения в пары и обратно. Шаги, повороты парой.
- 4.перестроения «Звездочка», «Карусель», «Воротца».
- 5.Перестроения хороводным шагом из двух кругов в две линии.
- 6.Перестроения из одного круга в два concentрических, движущихся в разные стороны.

### **Музыкальные игры**

«Деревянная кукла»  
 «Тряпичная кукла»  
 «Музыкант»  
 «Цветочек»  
 «Волна»

### **Общеразвивающие упражнения**

Включают в себя:

- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на укрепление всех групп мышц;
- упражнения для улучшения подвижности позвоночника, тазобедренных, голеностопных суставов, эластичности мышц спины, бедра;
- упражнения на развитие двигательной динамики, на повышение амплитуды движений (тела, рук, ног, головы)

## **Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения**

### **1.Прыжки:**

- по I, VI, II позициям
- с легким выпадом в стороны
- с выпадом вперёд пружинистые
- комбинирование с выпадом и перебегом
- топ-пятка, топ-пятка
- комбинированный на такт(пружинка, приземление в широкую позицию)
- в повороте

### **2.Бег:**

- с остановками на прыжок
- переменный бег

### **3.Русский переменный ход вперёд.**

### **4. «Моталочка».**

### **5.Поднимание на полупальцы по I II VI позициям.**

### **6.Поуприседания, приседания по I II III позициям.**

### **7.Раскрывание рук в характере русского народного танца.**

### **8.Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.**

### **9.Выдвижение ног:**

- в сторону, вперед по позициям в сочетании с полуприседанием
- в сторону, вперед с переводом и «носок-каблук» в характере русского народного танца
- с переводом с носка на каблук (вперед- в сторону) в сочетании с полуприседанием

### **10.Дробные выстукивания:**

- базовые
- с выбросом пятки
- с перескоком

### **11.Присядка:**

- с пяточкой
- с высокими руками

### **12.Хлопушки простые.**

### **13.Боковой русский ход «Гармошка», «Елочка».**

## **Партерная гимнастика**

### **1.Закрепление изученного материала.**

### **2.Упражнение «Циркуль».**

### **3.Разновидности наклонов корпуса.**

### **4.Упражнение «Рулетка».**

### **5.Упражнение «Вниз головой».**

### **6. «УГолок».**

## **Танцы и танцевальные этюды**

К концу дети должны знать:

- хоровод среднего темпа с сольными частями
- танец парами с элементами польки
- шуточная композиции среднего и быстрого темпов
- комплекс ритмической разминки

## **Четвертый класс**

### **Элементы музыкальной грамоты**

Умение определять характер предлагаемой музыки, музыкальный размер, строение и двигаться в характере музыки. Понятие интонация, мотив, предложение. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз). Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз.

### **Ориентировка в пространстве**

Движения с перемещениями:

- шаги с поворотами и продвижением вперед- назад
- шаги боковые с затяжным прыжком, руки в стороны-вверх-в стороны (держат дистанцию по линии)
- шаг назад по диагонали с махом ноги, возвращением на место и комбинированным прыжком
- шаги по квадрату парами, четверками
- «Шен»

### **Музыкальные игры**

«Завал»  
«Лечу вниз»  
«Раз- два- взяли»  
«Удар»  
«В зоопарке»

### **Общеразвивающие упражнения**

Расширение блока общеразвивающих упражнений второго и третьего года обучения; составление на базе изученного основного разминочного комплекса.

### **Музыкально- ритмические и танцевальные упражнения**

1.Прыжки:

- различные комбинации на два такта
- с вариантами захлеста
- в повороте
- комбинированные с притопом
- перескок с поворотом
- с выбросом ноги и шагами «крестом»
- резкие, четкие в сторону с подниманием рук и выставлением ноги на пятку

2.Бег:

- короткий вперед, нога назад – вперед – на пятку
- жесткий назад с зависанием ноги назад
- бег с точкой ( «Коняшка»)

3.Галоп:

- боковой
- цыганский

4.Боковой русский ход и припадания.

5. «Веревочка»

6.Полуприседания по I II III позициям:

- с выдвиганием ноги с вытянутым носком вперед из I II позиций

- то же назад
- то же в сторону

- 7.Перескоки.
- 8.Па дегаже по II III позициям.
- 9.Положение анфас, положение апольман.
- 10.Классический шаг на  $\frac{3}{4}$ .
11. Присядка с махом ноги ( «Разношка»)
- 12.Хлопушки с усложнением.

### **Партерная гимнастика**

- 1.Сидя на полу, ноги широко в стороны, руки за головой (широкие локти), спина натянута.Наклоны корпуса вправо, влево, касаясь локтем пола.
2. Сидя на полу, ноги согнуты врозь, руки перед грудью. Поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести назад и коснуться пола. Тоже в другую сторону.
- 3.И.П.:Лежа на спине, сильно вытянуться, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди, опустив голову. Вернуться в и.п. Вытянуться, прижать поясницу к полу
4. Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечье на полу, потянуться плечами к полу. Вернуться в и.п.
5. Поочередные махи ногой вперед, назад, в сторону из положения лежа, стоя на коленях, сидя.

### **Танцы и танцевальные этюды**

К концу года дети должны знать:

- «Русский перепляс»
- « Цыганочка»
- Танцы в ритме вальса.

### **Литература**

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.; Просвещение, 1972.

Конорова Е.В.Танец и ритмика в начальной школе.М.;Музгиз,1970.

АндрееваМ.П., КонороваЕ.В. Первые шаги в музыке. частьII.Ритмика.-М.1979.

МедушевскийВ.В. Пути обновления методов музыкально–двигательной педагогики.//Педагогический процесс как культурная деятельность.-Самара,1999,стр.367-369.

Художественное воспитание подрастающего поколения. Проблемы и перспективы: сборник статей.-Новосибирск,1989.стр197-205.

Рыбкина Т.В.Музыкальное воспитание: пластические образы, ритмо- интонации в свете учения Б.Асафьева: автореферат диссертации кандидата искусствоведения- Магнитогорск, 2004.

Ритмика: методические рекомендации для преподавателей ДМШ, ДШИ.- М.,Министерство культуры РФ,1999.

## Учебно –тематический план.

### 2 класс

| № | Тема учебного занятия                                             | Всего часов | Содержание деятельности     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                   |             | Теоретическая часть занятия | Практическая часть занятия                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 | Вводное занятие. Уроки повторения..                               | 1-4         |                             | Повторение, закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения.                                                                                                                                                                                             |
| 2 | Музыкальная грамота                                               | 3-7         |                             | Понятия: вступление, куплет, припев, часть, доля, мелодия, акцент, размер 4/4, такт, затакт.                                                                                                                                                                            |
| 3 | Прыжки. Виды прыжков. Прыжки в комбинации.                        | 3-6         |                             | «Буратино», «скок-скок», с полуповоротом, поворотом, с подъемом колен к груди, с развернутым коленом, в сторону-вместе-точка, с выбрасыванием вперед, с приставным.                                                                                                     |
| 4 | Виды шагов.                                                       | 3 -6        |                             | Хороводный с притопом, шаг польки, вперед с прыжком, с соскоком, боковой с выставлением ноги на пятку, руки «открыть-закрыть».                                                                                                                                          |
| 5 | Разминочный комплекс ритмической гимнастики второго года обучения | 7-15        |                             | Упражнения на формирование правильной осанки, эластичности мышц, пластичности суставов; прыжковой блок с комбинированными прыжками; музыкальные шаги классические и эстрадного варианта; развороты, наклоны в комбинации с движениями рук, простые танцевальные связки. |
| 6 | Правильная постановка рук, ног, корпуса, головы.                  | 10-14       |                             | Пор де бра I, II, III; эшапе; I, II, III, IV, V, VI позиции ног, все позиции рук.                                                                                                                                                                                       |
| 7 | Элементы экзерсиса.                                               | 16-21       |                             | Комбинации прыжков соте; комбинации прыжков па эшапе; прыжок ассамблее; прыжок жете; гранд батман; ронд де жамп партер; тан лие партер.                                                                                                                                 |
| 8 | Ритмические перестроения.                                         | 18-21       |                             | Перестроения хороводным шагом, шагом с каблука в диагональ, круг, два круга; в круг из шеренги, цепочки.                                                                                                                                                                |

|    |                     |       |  |                                                                                                                                      |
|----|---------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Виды бега.          | 18-21 |  | Широкий высокий, приставной с прыжком, с хлопками, боковой галоп.                                                                    |
|    | «Прогулка»          | 20-31 |  | На основе изученных шагов, прыжков, перестроений постановка хореографической картинки «Прогулка»                                     |
| 10 | Партер.             | 32-35 |  | Повторение изученного ранее. Махи на бедре и локте. «Полукруг». Упражнение «скручивание рук» лежа на спине. «Велосипед». «Фиксация». |
| 11 | Обобщающие занятия. | 34    |  | Разминочный комплекс, экзерсис, «Прогулка».                                                                                          |

### **Учебно –тематический план.**

**3 класс**

| № | Тема учебного занятия                   | Всего часов | Содержание деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         |             | Теоретическая часть     | Практическая часть                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 | Музыкальная грамота. Уроки повторения.. | 1-7         |                         | Закрепление полученных знаний и навыков. Понятие о ладе и ладовых связях. Метрическая пульсация в музыке. Музыкальная фраза, кульминация, повторение. Размер 3/4, 2/4. Поочередное вступление канонем на 4/4, 3/4, 2/4.                                        |
| 2 | Комплекс ритмической разминки.          | 8-16        |                         | В трех частях:<br>1: медленная: потягивания, наклоны, перекаты с ноги на ногу, прогибы, приседания по позициям, движения рук, позиции.<br>2: быстрая: разогрев всех групп мышц, танцевальные движения быстрого темпа.<br>3: прыжковая; восстановление дыхания. |
| 3 | Тренировочные упражнения.               | 17-22       |                         | Упражнения на формирование правильной осанки, на                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                     |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |       |  | формирование выворотности стопы                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4  | Урок актерского мастерства.         | 23-28 |  | Музыкальные игры на развитие пластики, артистизма.<br>«Тряпичная кукла», «Деревянная кукла», «Музыкант», «Цветочек», «Волна».                                                                                                                                                                    |
| 5  | Полька.                             | 29-34 |  | Основной ход польки. Прыжки с выдвинутой ногой на носок. Движения в парах. Ход «звездочка», «ручеек» ход в «воротца». Соло девочек, соло мальчиков. Парные движения по кругу с продвижением. Комбинация в «шахматке», «топ-пятка-топ-пятка», комбинированные с выпрыгом и перебегом; в повороте. |
| 6  | Основные элементы классики.         | 35-40 |  | Тан леве с перегибом корпуса. I и II арабески с носком в пол. IV пор де бра. Малые позы круазе эффасе. Прыжки глиссад, сиссон ферме, па эшапе в позы круазе и эффасе. Элементарное адажио.                                                                                                       |
| 7  | Русский ход.                        | 41-46 |  | Ход по кругу, переменный ход, «елочка», танцевальный ход с изменением направления                                                                                                                                                                                                                |
| 8  | Динамические танцевальные движения. | 47-52 |  | «Моталочка», «Ковырялочка», «Ковырялочка» с подскоком, с притопом, амплитудные движения рук. Комбинация: прыжок в с разворотом с притопом.                                                                                                                                                       |
| 9  | Дроби.                              | 53-58 |  | Одинарная, двойная, горох, «утюжок» с каблукам, шаг с притопом.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 | Хлопушки. Присядка.                 | 59-61 |  | С пяточкой, с высокими руками, «разножка», с коленцем. Простейшие хлопушки.                                                                                                                                                                                                                      |
| 11 | Движения в парах.                   | 62-63 |  | Комбинации движений в парах в умеренном и быстром темпе.                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12 | Хоровод.                            | 64-65 |  | На основе изученных шагов, движений, комбинаций разучивание простого хоровода.                                                                                                                                                                                                                   |
| 13 | Партер.                             | 66-67 |  | Потягивания из положения лежа на спине; махи из положения лежа, стоя на коленях, сидя; движение I, II из положения сидя.                                                                                                                                                                         |
| 14 | Обобщающее занятие                  | 68    |  | Подведение итогов                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Учебно –тематический план.

### 4 класс

| №  | Тема учебного занятия             | Всего часов | Содержание деятельности |                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------|-------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |             | Теоретическая часть     | Практическая часть                                                                                                                                                                                                           |
| 1  | Вводное занятие. Уроки повторения | 1-8         |                         | Закрепление полученных знаний и навыков по темам экзерсис; перестроения; разминка; русский народный танец.                                                                                                                   |
| 2  | Музыкальная грамота.              | 9-15        |                         | Лад; размер 3/4; 2/4; музыкальная фраза; кульминация; повторение; интонация, часть, мотив, предложение.                                                                                                                      |
| 3  | Ритмическая разминка.             | 16-25       |                         | Разучивание разминки для четвертого года обучения из 4-х частей: разогрев, динамичный силовой блок, прыжковая часть, партер.                                                                                                 |
| 4  | Ориентировка в пространстве.      | 26-31       |                         | Перестроения: «звездочка», «квадрат», «прочес», «расход». Движения с перемещениями.                                                                                                                                          |
| 5  | Элементы классики.                | 32-39       |                         | Правильная постановка рук, корпуса, ног, головы. Па де буре с переменной ног. V и VI пор де бра; III IV арабески с носком в пол. Подготовка к вращениям. Прыжки па ассамблее с продвижением и в позах, па эшапе на одну ногу |
| 6  | Эстрадный танец «Встреча».        | 40-47       |                         | Основной ход танца. Шаг-крест с динамичными руками. Характерные повороты, выпрыг-падение-перекат. Соло мальчиков. Соло девочек. Комбинации в парах. Комбинации в ходе по кругу. Финальный блок.                              |
| 7  | Партер.                           | 48-55       |                         | Наклоны корпуса из положения сидя; движения ногами из положения лежа ( согнуть-прижать ноги), махи из положения лежа, упражнения для позвоночника.                                                                           |
| 8  | Перепляс.                         | 56-63       |                         | Характерные движения русского народного танца.                                                                                                                                                                               |
| 9  | Соло                              | 64-67       |                         | Сольные блоки русского народного танца                                                                                                                                                                                       |
| 10 | Обобщающие занятия.               | 68          |                         | Русский перепляс. «Встреча».                                                                                                                                                                                                 |

