

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Великоустюгский муниципальный округ

МБОУ "СОШ № 9"

РАССМОТРЕНО

МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

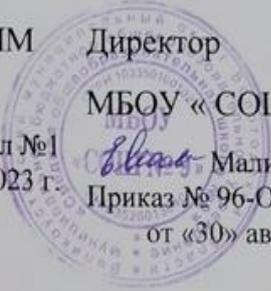
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ №9»

 Малиновская Е.В.
Приказ № 96-ОД
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
"Ритмика"**

для 1 - 4 класса

начального общего

образования на

на 2023-2024 учебный год

Составители:

Глазачева Наталья Николаевна, учитель начальных классов, первая категория;

(ФИО, должность, категория)

г. Великий Устюг

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» предназначена для обучающихся 1-4-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (редакция от 30.12.2021 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.01.2022 г.);
- приказом Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- ФГОС НОО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. №286);
- Стратегией развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);
- Санитарными правилами и нормами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027);
- Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
- Рабочей программой воспитания МБОУ СОШ №9
- ООП НОО МБОУ СОШ № 9,

на основе авторской программы Ж.Е.Фирилёвой, А.И. Рябчикова, О.В. Загрядской «Ритмика в школе», реализуется в рамках занятий внеурочной деятельности, направленных на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии.

Цель программы - формирование движений, свойственных ритмике, развитие культуры движений под музыку, способность к импровизации и творчеству

Цель реализуется в конкретных **задачах**:

- овладеть разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развивать умение воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развивать чувство ритма, музыкального слуха и памяти;
- развивать умственную деятельность, творческое воображение, память, формировать произвольное внимание, пространственную ориентировку и координацию, улучшать осанку;
- развивать умение совместной коллективной деятельности;
- воспитывать самоорганизацию и самодисциплину;
- приобщать детей к музыке, совершенствовать музыкально-эстетические чувства.

Реализация воспитательного потенциала танцевальной студии «Ритмика» осуществляется через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;
- поддержку обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установку на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогическими работниками детских инициатив и детского самоуправления.

Рабочая программа танцевальной студии «Ритмика» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий, необходимых для дальнейшего обучения на уровне основного общего образования, обеспечивает преемственность программ начального общего образования и основного общего образования; реализацию системно-деятельностного подхода в организации образовательной деятельности.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-10 лет. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 135 часов и предусматривает следующее распределение: 1 классы - 33 часа, 2-4 классы – 34 часа. Продолжительность занятий: 1 класс- 35 минут, 2-4- классы - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

I. Содержание программы внеурочной деятельности «Ритмика»

Программа каждого года обучения состоит из разделов: ритмика, танцевальная азбука и танцы и предполагает сочетание и чередование материала из всех трёх разделов на одном занятии. Таким образом, элементы ритмики могут занимать 5-7 минут занятия, элементы танцевальной азбуки – 7-10 минут, разучивание танцев 10-15 минут.

Раздел 1. «Ритмика и движение»

Форма деятельности: подгрупповая.

Виды: ритмические упражнения с шумовыми инструментами, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

Раздел 2. «Танцевальная азбука»

Форма: групповая, индивидуальная, в парах.

Виды: разучивание танцевальных движений классического, народного и бального танца, осваивание элементов классического партера, тренировка умения двигаться в паре, тройке, по кругу, в колонне, в линии.

Раздел 3. «Танцы»

Форма: групповая.

Виды: беседа - знакомство с танцевальными жанрами, разучивание танцевальных связок и простых танцевальных композиций, показ-выступление.

1 класс

Раздел 1. Ритмика и движение

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой танцевальной студии на год. Диагностика уровня развития общей, мелкой моторики и координации движения обучающихся.

Разновидности ходьбы. Разучивание упражнений для разминки. Упражнения на ориентирование в пространстве: построение в колонну по одному, по два, в пары и обратно на месте. Упражнение с флажками. Круговой танец-игра «Литовская полька». Упражнение на ориентировку в пространстве (различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево). Слушание музыкальных произведений в различном темпе и различные по динамике. Слушание и сравнение музыкальных произведений, выделение акцентов, определение ритмического рисунка. Анализ произведения и выполнение движений, соответственно характеру музыкального произведения.

Раздел 2. Танцевальная азбука

Комплекс разминки. Движения головы, плеч и корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук. Ритмическое упражнение на повторение ритмического рисунка. Разучивание шаговых элементов – бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки. Повторение шаговых элементов и разучивание новых: приставной шаг, шаг с притопом. Слушание и сравнение музыкальных произведений.

Раздел 3. Танцы

Слушание музыкального сопровождения для польки. Шаг польки (народный и бальный). Движение по кругу, в круг, из круга. Танец-полька «Веселые дети». Упражнения на ориентировку в пространстве «Пляшущие человечки», «Танец сидя». Слушание музыкального сопровождения к танцу галоп. Исполнение разученных элементов под музыку. «Танец маленьких утят». Слушание и анализ музыкального сопровождения для танца хоровод. Ритмическое упражнение «Притопы». Разучивание танца-хоровода «Как у наших у ворот». Подвижная игра «Масленица».

2 класс

Раздел 1. Ритмика и движение

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой танцевальной студии на год. Обследование состояния общей, мелкой моторики и координации движения обучающихся. Разучивание комплекса упражнений для разминки.

Раздел 2. Танцевальная азбука

Танцевальные шаги: скользящий шаг, приставной, шаг бытовой с акцентом. Реверанс и поклон. Слушание и анализ музыкальных произведений. Русский переменный дробный ход. Танцевальная игра «Приветствие». Ритмические упражнения «Послушай и повтори», танцевально-ритмические композиции «Паровозик». Упражнение на пространственное ориентирование и координацию движений. Ходы и движения на месте: переменный шаг на всю ступню, упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Упражнения на развитие двигательной активности. Выбрасывание ноги «носок-каблук» в сочетании с полуприседанием и с подскоком. Танец «Калинка». «Танец сидя», «Маленькая полька», подвижная игра «Утка-гусь». Ходы и движения на месте: переменный шаг на всю ступню, с первым шагом на каблук (мужской), боковой ход «припадание», «гармошка», «веревочка». Движение в паре: держась за одну руку, за две, наперекрест.

Раздел 3. Танцы

Шаги и ходы: легкий шаг с носка, повороты с переступанием и вращением вокруг себя, вытягивание ноги на носок в сторону вперед. Рисунок танца «Дружба». Упражнения в передаче игровых образов под музыку. Танцевальные шаги и ходы: галоп боковой, галоп приставной с поворотом на 180%. Движения головы. Положение рук в парах: на перекрест, «воротца». Танцевальный этюд «Музыкальная шкатулка». Упражнение на развитие пространственных представлений «Пляшущие человечки». Подвижная игра «Воробьи-вороны». Ритмическое упражнение «Эхо». Подвижная игра «Передай другому». Мимические упражнения. Сюжетно-ролевая игра «День рождения». Исполнение изученных танцев на выбор по подгруппам. Музыкально-ритмическое упражнение «Ванька-Встанька», «Хлопки», «Колечки». Подвижные игры «День и ночь», «Масленица».

3 класс

Раздел 1. Ритмика и движение

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой танцевальной студии на год. Обследование состояния общей, мелкой моторики и координации движения обучающихся. Разучивание комплекса разминки с элементами классического и народного танца. Наклоны корпуса вперед, назад, и в сторону с руками. Ритмические упражнения с ложками. Танцевально-ритмическая композиция с флажками.

Раздел 2. Танцевальная азбука

Разминка. Слушание и анализ музыкального произведения. Основной шаг минуэта, Balanse menuets. Элементы и отдельные фигуры на минуэте «Шакон». Реверанс и поклон. Ритмическое упражнение с платочками. Танцевальная композиция «Осень». Подвижная игра «Лабиринт». Танец «Макарена». Упражнение на ориентирование «движение с разных сторон», «через одного», перестроение типа «шен» с различной динамикой. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Характер танца. Элементы и отдельные фигуры вальса. Танцевально-ритмическое упражнение «Мишка Гумми», мимические упражнения «Зеркало», упражнение на внимание «Что изменилось». Танцевальная композиция «Метелица»

Ритмическое упражнение с бубном.

Раздел 3. Танцы

Разминка. Слушание и анализ музыкального произведения. Основной шаг минуэта, Balanse menuets. Элементы и отдельные фигуры на минуэте «Шакон». Реверанс и поклон. Ритмическое упражнение с платочками. Танцевальная композиция «Снеговика». Упражнение на ориентирование, внимание и развитие творческого потенциала. Элементы и связки танца:

«гармошка» с продвижением по кругу, боковой шаг с припаданием. Притопы. Упражнения на развитие эмоциональной выразительности «Ситуация». Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнение на развитие пластики движений. Повторение основных вальсовых движений и разучивание новых: вальсовая дорожка, припадание. Положение рук, головы, корпуса. Рисунок танца «Фигурный вальс». Игра на развитие внимания «Перемена», на развитие творческого потенциала сюжетно-ролевая игра «Царство птиц».

4 класс

Раздел 1. Ритмика и движение

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой танцевальной студии на год. Обследование состояния общей, мелкой моторики и координации движения обучающихся. Разминка. Музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете. Исполнительские средства выразительности. Мимические и пантомимические упражнения «Отражение».

Раздел 2. Танцевальная азбука

Разучивание комплекса разминки с элементами классического танца. Прыжки. Подвижная игра «Захват».

Музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете. Исполнительские средства выразительности. Мимические и пантомимические упражнения «Отражение». Положение рук: кулачками сбоку, на талии, руки скрещены на груди, руки ладонями на затылке (мужское). Ходы и движения на месте.

Ритмическое упражнение «Каблучки». Разучивание парных элементов. Особенности музыки, манеры исполнения, костюмы. Ходы и движения на месте: сценический и переменный ход, дробь. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Элементы и отдельные фигуры кадрили. Ритмическое упражнение на внимание «Тап-тап». Подвижные игры «Король леса», «Пчелки». Разминка. Движения плеч, рук, корпуса, головы. «Пляска гномов». Игра на внимание «Бросай-лови».

Раздел 3. Танцы

Разминка. Особенности кадрилиной пляски и перепляса, знакомство с основами импровизации в народном танце. Ходы и движения на месте: сценический и переменный ход, дробь. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Элементы и отдельные фигуры кадрили. Ритмическое упражнение на внимание «Тап-тап». Подвижные игры «Король леса», «Пчелки». Особенности музыки, манеры исполнения, костюмы. Основные ходы и движения: ход с одной ноги, переменный ход, боковой ход с каблука, женский ход с переступанием, вращение путем переступания с ноги на ногу, повороты и т.д. Движения плеч, рук, корпуса, головы. Элементы: беговой шаг, бег с подскоком, основной ход, повороты в паре, двойной ход на месте, двойной ход вперед, покачивание, поворот в паре, солоповорот, акцентированные шаги, четвертные повороты вправо и влево, променадный ход. Упражнение на развитие пластики движений. Постановка танца «Яблочко», «Пляска гномов». Игра на внимание «Бросай-лови».

Упражнения расслабление, на физическую и эмоциональную разгрузку.

II. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы «Ритмика» достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания.

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игр и исполнения танцев;
- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам танцевального искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игр, танцевальных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила безопасности во время танцевальных занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, одежды.

Ценности научного познания:

- повышение компетентности в организации танцевальных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления во время организации игр и танцев;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение находить информацию об истории танца и костюмах в научно-познавательной литературе и с помощью ИКТ источников, оформлять её в виде сообщения;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в ритмике;
- выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при играх и танцах;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом),

оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой, танцевальной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при организации игр и танцев;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при организации игр и танцев;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с правилами и условиями игр и танцев; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы
- оценивать влияние ритмики на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма при играх и танцах;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Совместная деятельность:

- планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;
- уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела;
- участвовать в творческой деятельности (разучивать танцы и игры).

Предметные результаты

К концу первого года обучения обучающийся научится:

- соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев;
- разновидностям ходьбы;
- выполнять упражнения для разминки, на ориентирование в пространстве (построение в колонну по одному, по два, в пары и обратно на месте, различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево, движения головы, плеч и корпуса, вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук.), с флажками;
- танцевать круговой танец «Литовская полька»;
- различать музыкальные произведения по темпу и динамике;
- слушать и сравнивать музыкальные произведения, выделять акценты, определять ритмический рисунок, анализировать произведения;
- выполнять движения, соответственно характеру музыкального произведения;
- выполнять ритмические упражнения на повторение ритмического рисунка;
- шаговым элементам (бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки, приставной шаг, шаг с притопом).
- различать шаг польки (народный и бальный);

- танцевать польку «Веселые дети», «Танец маленьких утят», танец-хоровод «Как у наших у ворот»;
- играть в подвижную игру «Масленица».

К концу второго года обучения обучающийся научится:

- соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев;
- выполнять танцевальные шаги (скользящий шаг, приставной, шаг бытовой с акцентом), реверанс и поклон, русский переменный дробный ход;
- анализировать музыкальные произведения;
- играть в танцевальные игры «Приветствие», «Утка-гусь», в подвижные игры «Воробьи-вороны», «Передай другому», «День и ночь», «Масленица», в сюжетно-ролевую игру «День рождения»
- выполнять ритмические упражнения «Послушай и повтори», упражнения на пространственное ориентирование и координацию движения, ходы и движения на месте (переменный шаг на всю ступню, упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой), упражнения на развитие двигательной активности (выбрасывание ноги «носок-каблук» в сочетании с полуприседанием и с подскоком, боковой ход «припадание», «гармошка», «веревочка»), движения в паре (держась за одну руку, за две, наперекрест, легкий шаг с носка, повороты с переступанием и вращением вокруг себя, вытягивание ноги на носок в сторону вперед, галоп боковой, галоп приставной с поворотом на 180%), движения головы, упражнения в передаче игровых образов под музыку, танцевально-ритмические композиции «Паровозик», «Ванька-Встанька», «Хлопки», «Колечки»;
- танцевать танцы «Калинка», «Танец сидя», «Маленькая полька», «Дружба», танцевальный этюд «Музыкальная шкатулка».

К концу третьего года обучения обучающийся научится:

- соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев;
- комплексу разминки с элементами классического и народного танца;
- ритмическим упражнениям с ложками, флажками, платочками, бубном;
- слушать и анализировать музыкальные произведения;
- выполнять отдельные элементы вальса;
- выполнять основной шаг, элементы, отдельные фигуры minuэта «Шакон»;
- танцевальным композициям «Осень», «Макарена», «Метелица» «Снеговика», «Фигурный вальс»;
- играть в подвижные игры «Лабиринт», «У медведя во бору», «Царство птиц», «Перемена»;
- выполнять упражнения на развитие эмоциональной выразительности «Ситуация», ориентирование, внимание и развитие творческого потенциала, развитие пластики движений;
- исполнять элементы и связки танца: «гармошка» с продвижением по кругу, боковой шаг с припаданием, притопы.

К концу четвертого года обучения обучающийся научится:

- соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев;
- выполнять разминку с элементами классического танца;
- выполнять мимические и пантомимические упражнения «Отражение»;
- играть в подвижные игры «Захват», «Король леса», «Пчелки», «Бросай-лови», «Пляска гномов», «Тап-тап»;
- узнавать музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете;
- использовать исполнительские средства выразительности (положение рук: кулачками сбоку, на талии, руки скрещены на груди, руки ладонями на затылке (мужское); ход с одной ноги, переменный ход, боковой ход с каблука, женский ход с переступанием, вращение путем переступания с ноги на ногу, повороты;
- выполнять ходы и движения на месте, парных элементов, сценический и переменный ход, дробь,
- выполнять отдельные элементы и фигуры кадрили;
- знать особенности кадрильной пляски и перепляса, манеры исполнения, костюмов;
- знакомиться с основами импровизации в народном танце;
- танцевать танцы «Яблочко», «Пляска гномов»;

- упражнениям на расслабление, на физическую и эмоциональную разгрузку.

**III. Тематическое планирование программы
внеурочной деятельности «Ритмика»**

1 класс (33 часа)

Тема, раздел курса, примерное количество часов	Предметное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
<p>Раздел 1. Ритмика и движение. (11 ч.)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Разучивание упражнений для разминки. Упражнения на ориентирование в пространстве: построение в колонну по одному, по два, в пары и обратно на месте. Упражнение с флажками. Круговой танец-игра «Литовская полька». Упражнение на ориентировку в пространстве (различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево). Слушание музыкальных произведений в различном темпе и различные по динамике. Слушание и сравнение музыкальных произведений, выделение акцентов, определение ритмического рисунка. Анализ произведения и выполнение движений, соответственно характеру музыкального произведения.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять разновидности ходьбы. Выполнять упражнения для разминки, на ориентирование в пространстве (построение в колонну по одному, по два, в пары и обратно на месте, различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево, движения головы, плеч и корпуса, вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук.), с флажками. Танцевать круговой танец «Литовская полька». Различать музыкальные произведения по темпу и динамике.</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танец «Полька» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры</p>	
<p>Раздел 2. Танцевальная азбука. (12 ч.)</p>	<p>Комплекс разминки. Движения головы, плеч и корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук. Ритмическое упражнение на повторение ритмического рисунка. Разучивание шаговых элементов –</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять упражнения для разминки. Выполнять упражнения на ориентирование в пространстве (вытягивание ноги в сторону и вперед</p>	<p>*Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры</p>	

	<p>бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки.</p> <p>Повторение шаговых элементов и разучивание новых: приставной шаг, шаг с притопом.</p> <p>Слушание и сравнение музыкальных произведений.</p>	<p>с переводом носок-каблук.).</p> <p>Слушать и сравнивать музыкальные произведения.</p> <p>Выполнять шаговые элементы (бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки, приставной шаг, шаг с притопом).</p>		
<p>Раздел 3. Танцы. (10 ч.)</p>	<p>Слушание музыкального сопровождения для польки.</p> <p>Шаг польки (народный и бальный). Движение по кругу, в круг, из круга.</p> <p>Танец-полька «Веселые дети».</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве «Пляшущие человечки», «Танец сидя».</p> <p>Слушание музыкального сопровождения к танцу галоп.</p> <p>Исполнение разученных элементов под музыку.</p> <p>«Танец маленьких утят».</p> <p>Слушание и анализ музыкального сопровождения для танца хоровод.</p> <p>Ритмическое упражнение «Притопы».</p> <p>Разучивание танца-хоровода «Как у наших у ворот».</p> <p>Подвижная игра «Масленица».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев.</p> <p>Слушать и сравнивать музыкальные произведения, выделять акценты, определять ритмический рисунок, анализировать произведения.</p> <p>Выполнять движения, соответственно характеру музыкального произведения.</p> <p>Выполнять ритмические упражнения на повторение ритмического рисунка.</p> <p>Выполнять шаговые элементы (бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки, приставной шаг, шаг с притопом).</p> <p>Различать шаг польки (народный и бальный).</p> <p>Танцевать польку «Веселые дети», «Танец маленьких утят», танец-хоровод «Как у наших у ворот».</p> <p>Играть в подвижную игру «Масленица».</p>	<p>*Танцевальная и игровая практика</p> <p>*Работа в паре, группе</p> <p>*Слушание музыкальных произведений</p> <p>*Танец-полька «Веселые дети».</p> <p>*Упражнения на ориентировку в пространстве «Пляшущие человечки», «Танец сидя» и др.</p> <p>*«Танец маленьких утят».</p> <p>*Хоровод «Как у наших у ворот»</p> <p>* Подвижная игра «Масленица» и др.</p>	

2 класс (34 часа)

Тема, раздел курса, примерное количество часов	Предметное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
<p>Раздел 1. Ритмика и движение. (2 ч.)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Разучивание комплекса</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных</p>	

	упражнений для разминки.	для разминки.	движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	
Раздел 2. Танцевальная азбука. (15 ч.)	<p>Танцевальные шаги: скользящий шаг, приставной, шаг бытовой с акцентом. Реверанс и поклон.</p> <p>Слушание и анализ музыкальных произведений.</p> <p>Русский переменный дробный ход.</p> <p>Танцевальная игра «Приветствие».</p> <p>Ритмические упражнения «Послушай и повтори», танцевально-ритмические композиции «Паровозик».</p> <p>Упражнение на пространственное ориентирование и координацию движений.</p> <p>Ходы и движения на месте: переменный шаг на всю ступню, упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.</p> <p>Упражнения на развитие двигательной активности.</p> <p>Выбрасывание ноги «носок-каблук» в сочетании с полуприседанием и с подскоком.</p> <p>Танец «Калинка». «Танец сидя», «Маленькая полька», подвижная игра «Утка-гусь».</p> <p>Ходы и движения на месте: переменный шаг на всю ступню, с первым шагом на каблук (мужской), боковой ход «припадание», «гармошка», «веревочка».</p> <p>Движение в паре: держась за одну руку, за две, наперекрест.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев.</p> <p>Выполнять танцевальные шаги (скользящий шаг, приставной, шаг бытовой с акцентом), реверанс и поклон.</p> <p>Анализировать музыкальные произведения.</p> <p>Играть в танцевальные игры «Приветствие», «Утка-гусь».</p> <p>Выполнять ритмические упражнения «послушай и повтори», упражнения на пространственное ориентирование и координацию движения, ходы и движения на месте (переменный шаг на всю ступню, упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой), упражнения на развитие двигательной активности (выбрасывание ноги «носок-каблук» в сочетании с полуприседанием и с подскоком, боковой ход «припадание», «гармошка», «веревочка»).</p> <p>Выполнять движения в паре (держась за одну руку, за две, наперекрест),</p> <p>Танцевать танцы «Калинка», «Танец сидя».</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх»</p> <p>*Танцевальная и игровая практика</p> <p>*Работа в паре, группе</p> <p>*Слушание музыкальных произведений</p> <p>*Подвижные игры</p> <p>* Танцевальная игра «Приветствие»</p> <p>* Ритмические упражнения «Послушай и повтори», танцевально-ритмические композиции «Паровозик»</p> <p>* Танец «Калинка». «Танец сидя», «Маленькая полька»</p> <p>*Подвижная игра «Утка-гусь»</p>	

<p>Раздел 3. Танцы. (17 ч.)</p>	<p>Шаги и ходы: легкий шаг с носка, повороты с переступанием и вращением вокруг себя, вытягивание ноги на носок в сторону вперед. Рисунок танца «Дружба». Упражнения в передаче игровых образов под музыку. Танцевальные шаги и ходы: галоп боковой, галоп приставной с поворотом на 180%. Движения головы. Положение рук в парах: на перекрест, «воротца». Танцевальный этюд «Музыкальная шкатулка». Упражнение на развитие пространственных представлений «Пляшущие человечки». Подвижная игра «Воробьи-вороны». Ритмическое упражнение «Эхо». Подвижная игра «Передай другому». Мимические упражнения. Сюжетно-ролевая игра «День рождения». Исполнение изученных танцев на выбор по подгруппам. Музыкально-ритмическое упражнение «Ванька-Встанька», «Хлопки», «Колечки». Подвижные игры «День и ночь», «Масленица».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять танцевальные шаги, русский переменный дробный ход. Анализировать музыкальные произведения. Играть в подвижные игры «Воробьи-вороны», «Передай другому», «День и ночь», «Масленица», в сюжетно-ролевую игру «День рождения». Выполнять ритмические упражнения «послушай и повтори», упражнения на пространственное ориентирование и координацию движения, ходы и движения на месте, упражнения на развитие двигательной активности, движения в паре (галоп боковой, галоп приставной с поворотом на 180%), движения головы, упражнения в передаче игровых образов под музыку. Выполнять танцевально-ритмические композиции «Ванька-встанька», «Хлопки», «Колечки». Танцевать танцы «Дружба», танцевальный этюд «Музыкальная шкатулка».</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры * Музыкально-ритмические упражнения «Ванька-Встанька», «Хлопки», «Колечки». *Подвижные игры «День и ночь», «Масленица», «Передай другому», «Воробьи» * Сюжетно-ролевая игра «День рождения» * Танцевальный этюд «Музыкальная шкатулка»</p>	
--	--	--	--	--

3 класс (34 часа)

Тема, раздел курса, примерное количество часов	Предметное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
<p>Раздел 1. Ритмика и движение. (4 ч.)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять комплекс разминки с</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных</p>	

	<p>танцевальной студии на год. Обследование состояния общей, мелкой моторики и координации движения обучающихся. Разучивание комплекса разминки с элементами классического и народного танца. Наклоны корпуса вперед, назад, и в сторону с руками. Ритмические упражнения с ложками. Танцевально-ритмическая композиция с флажками.</p>	<p>элементами классического и народного танца. Выполнять ритмические упражнения с ложками, флажками. Слушать и анализировать музыкальные произведения.</p>	<p>движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры</p>	
<p>Раздел 2. Танцевальная азбука. (16 ч.)</p>	<p>Разминка. Слушание и анализ музыкального произведения. Основной шаг минуэта, Balanse menuets. Элементы и отдельные фигуры на минуэте «Шакон». Реверанс и поклон. Ритмическое упражнение с платочками. Танцевальная композиция «Осень». Подвижная игра «Лабиринт». Танец «Макарена». Упражнение на ориентирование «движение с разных сторон», «через одного», перестроение типа «шен» с различной динамикой. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Характер танца. Элементы и отдельные фигуры вальса. Танцевально-ритмическое упражнение «Мишка Гумми», мимические упражнения «Зеркало», упражнение на внимание «Что изменилось». Танцевальная композиция «Метелица» Ритмическое упражнение с</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять комплекс разминки с элементами классического танца. Выполнять ритмические упражнения с платочками, бубном. Слушать и анализировать музыкальные произведения. Выполнять основной шаг, элементы, отдельные фигуры минуэта «Шакон». Выполнять танцевальные композиции «Осень», «Макарена», «Метелица». Играть в подвижную игру «Лабиринт». Выполнять танцевально-ритмическое упражнение «Мишка Гумми», мимические упражнения «Зеркало», упражнение на внимание «Что изменилось».</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры «Лабиринт», танцевально-ритмическое упражнение «Мишка Гумми», мимические упражнения «Зеркало», упражнение на внимание «Что изменилось». *Танцевать минуэт, танец «Макарена»</p>	

	бубном.			
Раздел 3. Танцы. (14 ч.)	<p>Разминка.</p> <p>Слушание и анализ музыкального произведения.</p> <p>Основной шаг минуэта, Balanse menjets. Элементы и отдельные фигуры на минуэте «Шакон».</p> <p>Реверанс и поклон.</p> <p>Ритмическое упражнение с платочками.</p> <p>Танцевальная композиция «Снеговики».</p> <p>Упражнение на ориентирование, внимание и развитие творческого потенциала.</p> <p>Элементы и связки танца: «гармошка» с продвижением по кругу, боковой шаг с припаданием.</p> <p>Притопы.</p> <p>Упражнения на развитие эмоциональной выразительности «Ситуация».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Упражнение на развитие пластики движений.</p> <p>Повторение основных вальсовых движений и разучивание новых: вальсовая дорожка, припадание.</p> <p>Положение рук, головы, корпуса.</p> <p>Рисунок танца «Фигурный вальс».</p> <p>Игра на развитие внимания «Перемена», на развитие творческого потенциала сюжетно-ролевая игра «Царство птиц».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев.</p> <p>Выполнять комплекс разминки с элементами классического и народного танца.</p> <p>Выполнять ритмическим упражнениям с ложками, флажками, платочками, бубном.</p> <p>Слушать и анализировать музыкальные произведения.</p> <p>Выполнять отдельные элементы вальса.</p> <p>Выполнять основной шаг, элементы, отдельные фигуры минуэта «Шакон».</p> <p>Танцевать танцевальные композиции «Снеговики», «Фигурный вальс».</p> <p>Играть в подвижные игры «У медведя во бору», «Царство птиц», «Перемена».</p> <p>Выполнять упражнения на развитие эмоциональной выразительности «Ситуация», ориентирование, внимание и развитие творческого потенциала, развитие пластики движений.</p> <p>Исполнять элементы и связки танца: «гармошка» с продвижением по кругу, боковой шаг с припаданием, притопы.</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх»</p> <p>*Танцевальная и игровая практика</p> <p>*Работа в паре, группе</p> <p>*Слушание музыкальных произведений</p> <p>*Подвижные игры «У медведя во бору», «Царство птиц», «Перемена»</p> <p>*Танцы «Снеговики», «Фигурный вальс», «Ситуация», минуэт «Шакон»</p>	

4 класс (34 часа)

Тема, раздел курса, примерное количество часов	Предметное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Ритмика и	Инструктаж по технике	Соблюдать технику безопасности	*Беседа «Техника	

<p>движение. (3 ч.)</p>	<p>безопасности. Разминка. Музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете. Исполнительские средства выразительности. Мимические и пантомимические упражнения «Отражение».</p>	<p>при организации игр и танцев. Выполнять разминку с элементами классического танца. Выполнять мимические и пантомимические упражнения «Отражение». Узнавать музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете.</p>	<p>безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры</p>	
<p>Раздел 2. Танцевальная азбука. (12 ч.)</p>	<p>Разучивание комплекса разминки с элементами классического танца. Прыжки. Подвижная игра «Захват». Музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете. Исполнительские средства выразительности. Мимические и пантомимические упражнения «Отражение». Положение рук: кулачками сбоку, на талии, руки скрещены на груди, руки ладонями на затылке (мужское). Ходы и движения на месте. Ритмическое упражнение «Каблучки». Разучивание парных элементов. Особенности музыки, манеры исполнения, костюмы. Ходы и движения на месте: сценический и переменный ход, дроби. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Элементы и отдельные фигуры кадрили. Ритмическое упражнение на внимание «Тап-тап». Подвижные игры «Король леса», «Пчелки». Движения плеч, рук, корпуса, головы. «Пляска гномов».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев. Выполнять мимические и пантомимические упражнения «Отражение». Играть в подвижные игры «Захват», «Король леса», «Пчелки», «Бросай-лови», «Пляска гномов», «Тап-тап». Узнавать музыкально-хореографические образы в народном танце, эстрадном и балете. Использовать исполнительские средства выразительности (положение рук: кулачками сбоку, на талии, руки скрещены на груди, руки ладонями на затылке (мужское)). Выполнять отдельные элементы и фигуры кадрили. Знать особенности кадрилиной пляски и перепляса, манеры исполнения, костюмов. Танцевать танец «Пляска гномов».</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры «Захват», «Король леса», «Пчелки», «Бросай-лови», «Пляска гномов», «Тап-тап» *Танец «Пляска гномов» * Мимические и пантомимические упражнения «Отражение» * Ритмическое упражнение «Каблучки»</p>	

<p>Раздел 3. Танцы. (19 ч.)</p>	<p>Игра на внимание «Бросай-лови».</p> <p>Разминка.</p> <p>Особенности кадрильной пляски и перепляса, знакомство с основами импровизации в народном танце.</p> <p>Ходы и движения на месте: сценический и переменный ход, дробь.</p> <p>Слушание и анализ музыкального сопровождения.</p> <p>Элементы и отдельные фигуры кадрили.</p> <p>Ритмическое упражнение на внимание «Тап-тап».</p> <p>Подвижные игры «Король леса», «Пчелки».</p> <p>Особенности музыки, манеры исполнения, костюмы.</p> <p>Основные ходы и движения: ход с одной ноги, переменный ход, боковой ход с каблука, женский ход с переступанием, вращение путем переступания с ноги на ногу, повороты и т.д.</p> <p>Движения плеч, рук, корпуса, головы. Элементы: беговой шаг, бег с подскоком, основной ход, повороты в паре, двойной ход на месте, двойной ход вперед, покачивание, поворот в паре, солоповорот, акцентированные шаги, четвертные повороты вправо и влево, променадный ход. Упражнение на развитие пластики движений.</p> <p>Постановка танца «Яблочко», «Пляска гномов».</p> <p>Игра на внимание «Бросай-лови».</p> <p>Упражнения расслабление, на физическую и эмоциональную разгрузку.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при организации игр и танцев.</p> <p>Выполнять разминку с элементами классического танца.</p> <p>Играть в подвижные игры «Захват», «Король леса», «Пчелки», «Бросай-лови», «Пляска гномов», «Тап-тап»;</p> <p>Использовать исполнительские средства выразительности (ход с одной ноги, переменный ход, боковой ход с каблука, женский ход с переступанием, вращение путем переступания с ноги на ногу, повороты).</p> <p>Выполнять ходы и движения на месте, парных элементов, сценический и переменный ход, дробь.</p> <p>Выполнять отдельные элементы и фигуры кадрили.</p> <p>Знать особенности кадрильной пляски и перепляса, манеры исполнения, костюмов.</p> <p>Знакомиться с основами импровизации в народном танце.</p> <p>Танцевать танцы «Яблочко», «Пляска гномов».</p> <p>Выполнять упражнения на расслабление, на физическую и эмоциональную разгрузку.</p>	<p>*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх»</p> <p>*Танцевальная и игровая практика</p> <p>*Работа в паре, группе</p> <p>*Слушание музыкальных произведений</p> <p>*Подвижные игры «Захват», «Король леса», «Пчелки», «Бросай-лови», «Пляска гномов», «Тап-тап»</p> <p>* Упражнения расслабление, на физическую и эмоциональную разгрузку</p> <p>* Танцы «Яблочко», «Пляска гномов»</p>	
--	---	---	--	--

