



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности **«Ритмика»**
для обучающихся 1– 4 классов

Краснооктябрьский 2023

Содержание программы. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы: 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты. 2. Ритмико-гимнастические упражнения. 3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнения на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных балетных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю (33 часа в 1 классе), (34 часа в год во 2 – 4 классах).

1 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игротанцы.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы

2 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игротимнастика. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения.

Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

3 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

4 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика.

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонеэ»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы.

2. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

- необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;
- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности,

формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Предметные результаты :

Уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основные танцевальные позиции

Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

.Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Формы проведения занятий

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов	
1 класс			
1.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6 ч	www.horeograf.com .
2.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	13 ч	www.horeograf.com
3.	Раздел 3. Язык танца	14 ч	www.horeograf.com .
ИТОГО:		33 ч	
2 класс			
1.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5 ч	http://www.chel-ru/horeigrafia.html .
2.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	8 ч	http://www.chel-ru/horeigrafia.html .
3.	Раздел 3. Язык танца	21 ч	http://www.chel-ru/horeigrafia.html .
ИТОГО:		34 Ч	
3 класс			
1.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5 ч	http://horeograf.ucoz.ru/blog
2.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	18 ч	http://horeograf.ucoz.ru/blog
3.	Раздел 3. Язык танца	11ч	http://horeograf.ucoz.ru/blog
ИТОГО:		34 ч	
4 класс			
1.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6 ч	www.horeograf.com .
2.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	11 ч	www.horeograf.com .
3.	Раздел 3. Язык танца	17 ч	www.horeograf.com .
ИТОГО:		34 ч	