

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА В. Я. ЛИТВИНОВА П.Г.Т.
СМЫШЛЯЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
443548, Самарская области, п.г.т. Смышляевка, ул. Пионерская, д. 30, тел. 999-09-13

Проверено

Зам. Директор по УВР

Игонтова Т.Ю. _____

Педсовет №11 от 31 августа 2023 г

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ №3

п.г.т. Смышляевка

Трусова О.С. _____

Приказ №51-од от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Ритмика 1-4 класс

Количество часов по учебному плану:

1 класс - 34 ч. в год, 1 ч. в неделю;

2 класс - 68 ч. в год 2 ч. в неделю;

3 класс - 68 ч. в год 2 ч. в неделю;

4 класс - 34 ч. в год, 1 ч. в неделю.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 3 от «29» августа 2023 г.

Председатель МО: Солдатова Н.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. №115)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 286)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. N 1897)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. N 413)
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22от15.09.2022г.)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от15.09.2022г.)
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №2/16-з от 28.06.2016г.)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28)
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2)
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций», Целью реализации курса внеурочной деятельности «Читаю в поисках смысла» является – формирование читательской компетентности, а именно осознание себя как грамотного читателя, способного к использованию читательской деятельности как средства самообразования.
- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №3 п.г.т. СмышляевкаДанная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:
- программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;
- программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска;

-программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И. учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Курс введен в часть учебного плана внеурочной деятельности, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2022 года. Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2.В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

5.При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме. Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

-выявление творческих способностей в области искусства танца;

-приобретение навыков хореографического движения;

-ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по третий класс в режиме внеурочной деятельности. Программа является основой занятий. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально- музыкальной импровизации.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии : элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца, музыкальные игры, ритмические, танцевальные упражнения, доступные детям 6-9 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Задачи курса:

-дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

-использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

-использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

-обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

-обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

-увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи:

-дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

-привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

-гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

-дать представление о танцевальном образе;

-развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

-воспитание культуры поведения и общения;

-развитие творческих способностей;

-воспитание умений работать в коллективе;

-развитие психических познавательных процессов - память, внимание, мышление, воображение;
-организация здорового и содержательного досуга.
Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 класса проводятся беседы - диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях. Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

-безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

-глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

-создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Содержание программы.

№	ТЕМА	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10	20	20	10

	Элементы музыкальной грамотности Музыкально-ритмические упражнения, гимнастика Построения и перестроения. Слушание музыки. Гимнастика.				
2	Раздел «Танцевальная азбука». Элементы классического танца. Элементы народно-сценического танца.	8	16	16	8
3	Раздел «Танец». Детские балльные и народные танцы. Образные танцы (игровые). Постановка танцевальной композиции.	8	18	18	8
4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству». История балета. Танцы народов РФ.	3	6	6	3
5	Раздел «Творческая деятельность». Игровые этюды. Музыкально-танцевальные игры	4	8	8	4
	ИТОГО	34	68	68	34

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:

- «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»;
- «Танцевальная азбука» (тренаж);
- «Танец» (народный, историко-бытовой, балльный, современный);
- «Беседы по хореографическому искусству»;
- «Творческая деятельность».

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, 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, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развитию чувства ритма и лада, обогащению музыкально - слуховых представлений, развитию умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и балльного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по

классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных 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.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит: усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций. В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой 1 класс.

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Вход в танцевальный зал, поклон. Правила техники безопасности на уроке.	Разучивание движенийБеседа	0.5 0.5
2	Что такое танец. Постановка корпуса.	Беседа Разучивание движений	0.5 0.5
3	Позиции ног, рук. Ритмический рисунок.	Разучивание движений	1
4	Перестроения в танцевальном классе. Танцевальный шаг.	Разучивание движений	1
5	Танцевальный шаг на полупальцах, пятках. Шаг с высоким подниманием бедра.	Разучивание движений	1
6	Из чего состоит танец. Хлопки, выстукивания, притоп.	Беседа Разучивание движений	0.5 0.5
7	Положение исполнителя по отношению к зрителю. Общеразвивающие упражнения: голова, плечи, руки.	Беседа Разучивание движений	0.5 0.5
8	Общеразвивающие упражнения: корпус, бедра, ноги, стопы.	Разучивание движений	1
9	Общеразвивающие упражнения: прыжки. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
10	Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Беседа Разучивание движений	0.5 0.5
11	Танец в древности.	Беседа	0.5

	«Полька» - галоп по одному.	Разучивание движений	0.5
12	«Полька» - галоп в паре, хлопушки.	Разучивание движений	1
13	«Полька» - подскоки, подскоки в паре со скрещенными руками.	Разучивание движений	1
14	Полька «Не шали» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
15	«Вальс» - качание, разворот в паре, поворот в паре, партнёрша под рукой.	Разучивание движений	1
16	«Вальс» - продвижение по линии танца (партнёрша поворот под рукой), обводка партнёрши вокруг кавалера.	Разучивание движений	1
17	«Вальс» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
18	Упражнения на расслабление мышц. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Разучивание движений Беседа	0.5
19	Выразительные средства танца. Музыка, движение, исполнитель, костюм. Правила танцевального этикета.	Беседа	1
20	Артист и зрительный зал. Ролевая игра «Артист и зритель, варианты отношений».	БеседаИгра	0.5 0.5
21	Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца, змейка. «Барыня» - шаг с каблука.	Игра Разучивание движений	0.5 0.5
22	«Барыня» - боковой шаг с выносом рабочей ноги на пятку, ковырялочка.	Разучивание движений	1
23	«Барыня» - тройной притоп, пружинки, присядка.	Разучивание движений	1
24	«Барыня» - удары ногами, танцевальный этюд.	Разучивание движений	1
25	Повторение пройденного материала. Понятие размер, музыкальная фраза.	Разучивание движенийБеседа	0.5 0.5
26	«Стирка» - стираем, полощем, выжимаем, вешаем, устали.	Разучивание движений	1
27	«Стирка» - танцевальный этюд. Прохлопывание ритмического рисунка.	Разучивание движений	1
28	Танцевальные игры для развития музыкального слуха.	Игра	1
29	«Тортик» - идём за покупками, месим тесто, катаем.	Разучивание движений	1
30	«Тортик» - взбиваем крем, кушаем тортик.	Разучивание движений	1
31	«Тортик» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
32	«Полька», «Вальс» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
33	«Барыня», «Стирка», «Тортик» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1

34	Итоговое занятие		1
	ИТОГО		34

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети

изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика, тренаж на середине зала, танцевальные движения, композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения, включают в себя рассказ по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 2 раза в триместр и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой 2 класс.

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Поклон, Правила техники безопасности на уроке. Что такое танец.	Беседа Беседа	1 1
2	Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
3	Перестроения в танцевальном классе. Диагональ, середина.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
4	Рабочая и опорная нога. Танцевальный	Беседа	1

	шаг.		1
5	Танцевальный шаг на полупальцах, пятках. Шаг с высоким подниманием бедра.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
6	Подскоки, галоп. Положение исполнителя по отношению к зрителю.	Разучивание движений Беседа	1 1
7	Общеразвивающие упражнения: голова, плечи, руки. общеразвивающие упражнения: корпус, бедра.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
8	Общеразвивающие упражнения: ноги, стопы. общеразвивающие упражнения: прыжки.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
9	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
10	Гимнастические упражнения на развитие мышц спины. Гимнастические упражнения на развитие мышц ног.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
11	Гимнастические упражнения на развитие тазобедренного сустава.	Гимнастические упражнения на развитие тазобедренного сустава.	1 1
12	Синхронность и координация движений. «Фигурная полька» - галоп по одному, в паре.	Беседа Разучивание движений	1 1
13	«Фигурная полька» - хлопушки. «Фигурная полька» - повороты на подскоках.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
14	«Фигурная полька» - прямой галоп по одному. «Фигурная полька» - прямой галоп в паре.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
15	«Фигурная полька» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
16	Ритмические упражнения в различных характерах. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
17	«Вальс» - правый поворот по одному.	Разучивание движений	1 1
18	«Вальс» - ballansee. «Вальс» - продвижение «бабочка».	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
19	«Вальс» - поворот в паре. «Вальс-променад» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
20	Повторение пройденного материала. Выразительные средства танца (физические).	Разучивание движений Беседа	1 1
21	Выразительные средства танца (эмоциональные). Понятие о марше. Ритмический счёт.	Беседа Беседа	1 1

22	Приставные шаги. Синхронность. Танцевальные игры для развития музыкального слуха.	Разучивание движений Игра	1 1
23	«Сударушка» - шаг по линии танца по одному. «Сударушка» - движения рук.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
24	«Сударушка» - выход в парах. «Сударушка» - расходимся-сходимся.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
25	«Сударушка» - «свечка». «Сударушка» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
26	Повторение пройденного материала. Танцевальные игры для развития музыкального слуха.	Разучивание движений Игра	1 1
27	«Снеговик» - лепим, катаем снежки. «Снеговик» - танцует.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
28	«Снеговик» - тает. «Снеговик» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей музыки. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
30	Партнёр и партнёрша. Понятие дуэт. Правила танцевального этикета.	Беседа Беседа	1 1
31	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Импровизация. Игры на импровизацию.	Беседа Игра	1 1
32	Игры на импровизацию. «Фигурная полька» - повторение пройденного материала.	Игра Разучивание движений	1 1
33	«Вальс-променад» - повторение пройденного материала. «Сударушка» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
34	«Снеговик» - повторение пройденного материала. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
ИТОГО			68

**Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой
3 класс.**

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Вход в танцевальный зал, поклон. Правила техники безопасности на уроке.	Разучивание движений Беседа	1 1
2	Что такое хореография. Виды хореографии. Отличия видов хореографии.	Беседа Беседа	1 1
3	Музыкальное вступление. Сильная доля такта в движении.	Разучивание движений Беседа	1 1
4	Перестроения в танцевальном классе. Танцевальный шаг.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1

5	Танцевальный шаг на полупальцах, пятках. Шаг с высоким подниманием бедра.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
6	Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
7	Положение исполнителя по отношению к зрителю. Общеразвивающие упражнения: голова, плечи, руки.	Беседа Разучивание движений	1 1
8	Общеразвивающие упражнения: корпус, бедра. Общеразвивающие упражнения: ноги, стопы.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
9	Общеразвивающие упражнения: прыжки. Классический танец.	Разучивание движений Беседа	1 1
10	Выразительные средства классического танца. Правила танцевального этикета.	Беседа Беседа	1 1
11	«Полонез» - шаг полонеза. «Полонез» - шаг полонеза в паре.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
12	«Полонез» - шаг в сторону с приставкой. «Полонез» - обводка партнёрши.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
13	«Полонез» - поклон. «Полонез» - рисунки в танце.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
14	«Полонез» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
15	«Фигурный вальс» - качание, разворот в паре. «Фигурный вальс» - ballansee вперёд, назад	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
16	«Фигурный вальс» - продвижение по линии танца (партнёрша поворот под рукой). «Фигурный вальс» - обводка партнёрши вокруг кавалера.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
17	«Фигурный вальс» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
18	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Синхронность и координация движений.	Беседа Разучивание движений	1 1
19	Народный танец. Различия национальных танцев. Виды народной хореографии. Хоровод, пляски, кадрили.	Беседа Беседа	1 1
20	«Кадриль» - шаг с каблука. Положение рук. «Кадриль» - положения в паре.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
21	«Кадриль» - фигуры в танце. «Кадриль» - боковой шаг с выносом рабочей ноги на пятку.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
22	«Кадриль» - удары ногами. «Кадриль» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1 1
23	«Кадриль» - танцевальный этюд.	Разучивание движений	1

	Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
24	Понятие размер, музыкальная фраза.	Беседа	1
	Прохлопывание ритмического рисунка.	Разучивание движений	1
25	«Тарантелла» - основной шаг.	Разучивание движений	1
	«Тарантелла» - движения с тамбурином.	Разучивание движений	1
26	«Тарантелла» - перескоки, соскоки.	Разучивание движений	1
	«Тарантелла» - переступания.	Разучивание движений	1
27	«Тарантелла» - танцевальный этюд.	Разучивание движений	1
	«Тарантелла» - танцевальный этюд.	Разучивание движений	1
28	Танцевальные игры на импровизацию.	Игра	1
	Танцевальные игры на импровизацию.	Игра	1
29	«Рыбалка» - собираемся на рыбалку.	Разучивание движений	1
	«Рыбалка» - ловим рыбу.	Разучивание движений	1
30	«Рыбалка» - готовим уху.	Разучивание движений	1
	«Рыбалка» - танцуем.	Разучивание движений	1
31	«Рыбалка» - танцевальный этюд.	Разучивание движений	1
	«Рыбалка» - танцевальный этюд.	Разучивание движений	1
32	Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
	«Рыбалка» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
33	«Кадриль» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
	«Фигурный вальс» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
34	«Тарантелла» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
	Повторение пройденного материала.	Разучивание движений	1
	ИТОГО		68

**Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой
4 класс.**

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Вход в танцевальный зал, поклон. Правила техники безопасности на уроке.	Разучивание движений Беседа	1
2	Что такое хореография. Виды хореографии. Отличия видов хореографии.	Беседа Беседа	1
3	Музыкальное вступление. Сильная доля такта в движении.	Разучивание движений Беседа	1
4	Перестроения в танцевальном классе. Танцевальный шаг.	Разучивание движений Разучивание движений	1
5	Танцевальный шаг на полупальцах, пятках. Шаг с высоким подниманием бедра.	Разучивание движений Разучивание движений	1
6	Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	Разучивание движений Разучивание движений	1
7	Положение исполнителя по отношению к зрителю. Общеразвивающие	Беседа Разучивание движений	1

	упражнения: голова, плечи, руки.		
8	Общеразвивающие упражнения: корпус, бёдра.Общеразвивающие упражнения: ноги, стопы.	Разучивание движений Разучивание движений	1
9	Общеразвивающие упражнения: прыжки.Классический танец.	Разучивание движений Беседа	1
10	Выразительные средства классического танца.Правила танцевального этикета.	Беседа Беседа	1
11	«Полонез» - шаг полонеза. «Полонез» - шаг полонеза в паре.	Разучивание движений Разучивание движений	1
12	«Полонез» - шаг в сторону с приставкой. «Полонез» - обводка партнёрши.	Разучивание движений Разучивание движений	1
13	«Полонез» - поклон. «Полонез» - рисунки в танце.	Разучивание движений Разучивание движений	1
14	«Полонез» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1
15	«Фигурный вальс» - качание, разворот в паре. «Фигурный вальс» - ballansee вперёд, назад	Разучивание движений Разучивание движений	1
16	«Фигурный вальс» - продвижение по линии танца(партнёрша поворот под рукой). «Фигурный вальс» - обводка партнёрши вокруг кавалера.	Разучивание движений Разучивание движений	1
17	«Фигурный вальс» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала	Разучивание движений Разучивание движений	1
18	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.Синхронность и координация движений.	Беседа Разучивание движений	1
19	Народный танец. Различия национальных танцев. Виды народной хореографии. Хоровод, пляски, кадрили.	Беседа Беседа	1
20	«Кадриль» - шаг с каблука. Положение рук. «Кадриль» - положения впаре.	Разучивание движений Разучивание движений	1
21	«Кадриль» - фигуры в танце. «Кадриль» - боковой шаг с выносом рабочей ноги на пятку.	Разучивание движений Разучивание движений	1
22	«Кадриль» - удары ногами. «Кадриль» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1
23	«Кадриль» - танцевальный этюд. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1
24	Понятие размер, музыкальная фраза. Прохлопывание ритмического рисунка.	Беседа Разучивание движений	1
25	«Тарантелла» - основной шаг. «Тарантелла» - движения с тамбурином.	Разучивание движений Разучивание движений	1
26	«Тарантелла» - перескоки, соскоки. «Тарантелла» - переступания.	Разучивание движений Разучивание движений	1

27	«Тарантелла» - танцевальный этюд. «Тарантелла» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1
28	Танцевальные игры на импровизацию. Танцевальные игры на импровизацию.	Игра Игра	1
29	«Рыбалка» - собираемся на рыбалку. «Рыбалка» - ловим рыбу.	Разучивание движений Разучивание движений	1
30	«Рыбалка» - готовим уху. «Рыбалка» - танцуем.	Разучивание движений Разучивание движений	1
31	«Рыбалка» - танцевальный этюд. «Рыбалка» - танцевальный этюд.	Разучивание движений Разучивание движений	1
32	Повторение пройденного материала. «Рыбалка» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1
33	«Кадриль» - повторение пройденного материала. «Фигурный вальс» - повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1
34	«Тарантелла» - повторение пройденного материала. Повторение пройденного материала.	Разучивание движений Разучивание движений	1
ИТОГО			34

Методическое обеспечение программы.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности

каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Планируемые результаты реализации программы:

Результаты первого уровня:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Результаты второго уровня:

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности в двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты третьего уровня:

- приобретение опыта публичного выступления;
- знания об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Знания, умения и навыки к концу трёх лет обучения.

1.«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. «Танцевальная азбука»:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно-сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

-

3.«Танец»: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс-променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

В конце 3 и 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. «Творческая деятельность»:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

К концу обучения ритмикой учащиеся получают возможность

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	–о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; –правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении - к танцу, как культурному наследию народа; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	необходимые сведения многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; –танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.
Уметь	-анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; –соблюдать правила поведения в танц. классе и	-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища,	-работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с

	дисциплину; -правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.); -выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	родителя и других людей; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; -импровизировать; - работать в группе, в коллективе; -выступать перед публикой, зрителями.
Применять	-быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия подводить самостоятельный итог занятия; -анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства; -красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения; -способность выполнения музыкально- ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.	-самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект; -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности; -уметь выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация в соответствии со ст. 58 ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» проводится по всем курсам Плана внеурочной деятельности в форме зачета результатов текущего оценивания, путем выведения годовых результатов (выставляется отметка «зачтено»).

Годовая промежуточная аттестация обучающихся 1-4 классов проводится по каждому курсу по итогам учебного года в форме защиты проектов, творческих работ в конце учебного года.

Список литературы

Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009) Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
 Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997) Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
 Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
 «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
 Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981) Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009) Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998) Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989) Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)

Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009)

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)

Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно- методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)