

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования г.о. Самара**

**МБОУ Школа № 145 г.о. Самара**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической  
культуры и ОБЖ

 /Михайлова Е.Р./

Протокол № 1

от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по ВР

 /Симонова Н.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школы №145

г.о. Самара

 /Колдеева А.Ю./

Приказ № 237-од

от «28» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

**для обучающихся 2-4 классов**

**г. Самара, 2023 г.**

# ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА И ТАНЕЦ» (2-4 КЛАССЫ)

## Пояснительная записка.

### Общая характеристика предмета

Данная программа составлена в соответствии с ФГОС (второго поколения) на основе экспериментальной программы «Ритмика и танец» старшего преподавателя кафедры хореографии, театральной режиссуры и мировой художественной культуры Самарского государственного педагогического института Телегина А.А.

Основная направленность программы «Ритмика и танец» - воспитание художественного вкуса, познание национальной танцевальной культуры, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенствование личности средствами искусства танца.

Принципиальное направление в процессе обучения, по данной программе, включает в себя процесс целостного восприятия разных жанров танцевального искусства. Данная программа имеет три раздела:

I. Основы гармонии музыкально-пластического движения.

II. Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры.

III. Творческое осмысление основ танцевального искусства.

Внеурочная воспитательная работа обладает некоторыми преимуществами по сравнению с учебной, так как имеет большие возможности для организации различных видов деятельности, позволяя использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы.

Быстрая утомляемость – характерная особенность современных школьников. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Программа построена таким образом, чтобы в процессе воспитания и привития интереса к искусству осуществлялось комплексное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевою сферы ребенка.

Огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже танец. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому

танец столь важен и необходим для образования и развития детей. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы.

В результате изучения программы «Ритмика и танец» обучающиеся научатся открыто и эмоционально выражать свое отношение к искусству, проявлять эстетические и художественные предпочтения, позитивную, самооценку, самоуважение, жизненный оптимизм.

### **Результаты изучения метапредметные:**

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция школьника, адекватная мотивации учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на принятие образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** выпускники научатся использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач.

**Выпускник научится:**

- обрабатывать и использовать готовую информацию;
- осознавать познавательные задачи;
- вести поиск и выделение необходимой информации;
- видеть и повторять заданные движения;
- применению навыков творческого созидательного процесса.

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связи;
- устанавливать аналогии.

**. Выпускник получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов тренировки в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

**Выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

## Результаты изучения предметные

### **I. Основы гармонии музыкально пластического движения**

#### **Выпускник научится:**

- устойчивым навыкам правильной осанки и основных естественных движений, регулированию мышечных напряжений и преодолению мышечных зажимов, совершенствованию координационных способностей;
- темпо-ритмическому сочетанию движений и музыкального сопровождения, определять ритм, размер, характер и выразительность музыкальных произведений;
- осознанно начинать, прерывать движения, фиксировать его отдельные моменты в позе, ориентироваться в пространстве и перестроениях в группе, овладеет различными видами элементарных движений, научится правильно понимать значение дыхания во время движения.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- совершенствовать восприятие музыки, формированию координационных движений и моторной памяти, внимания;
- определять характер музыки, осознанно воспринимать музыку; развить пластическую выразительность и творческие способности;
- освоить технику правильного дыхания во время движения, освоить принципы трехфазного дыхания

### **II. Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры**

#### **Выпускник научится:**

- исполнять основные хореографические элементы, такие как позы, позиции, движения народного и классического танца;
- регулировать физические нагрузки, выполнять движения с опорой и без нее, пластически выразительно исполнять движения;
- ориентироваться в средствах музыкальной выразительности и отражать их в движении, определять взаимосвязь ритма и мелодии.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- освоить танцевальную лексику и манеру исполнения танца, слышать сильные и слабые доли, соотношение длительностей;
- развить хореографическую память, внимание и координацию движений, ритмическую память, развить слуховое внимание;
- исполнять заданные элементы, комбинации движений и этюды.

## **II. Творческое осмысление основ танцевального искусства**

### **Выпускник научится:**

- понимать взаимосвязь и взаимовлияние танцевального и музыкального искусства;
- передавать характер создаваемого образа, понимать значение образного исполнения элементарных этюдов, совершенствовать двигательные навыки на основе восприятия музыки;
- культуре исполнения движений, творческой работе в паре и группах.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- регулировать нагрузки и отдых, компенсировать недостающие нагрузки;
- создавать музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки, развивать творческие способности на основе музыкально-пластических движений и танцевальных элементов;
- воплощать свои творческие замыслы в пластически оформленные образы

## **Основные элементы содержания:**

### 2 КЛАСС:

Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры: система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца; танцевальные элементы и балльные танцы на основе движений классического и историко-бытового танцев; танцевальные элементы и этюды на основе народного танца; балльные танцы, созданные на материале народных танцев; танцы в современных ритмах; основы организации правильного дыхания.

### 3 КЛАСС:

Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры: знакомство с терминологией классического танца; совершенствование координации движений; исполнение движений классического экзерсиса лицом к станку; позы и положения в паре в балльной хореографии; система упражнений, состоящая из элементов и движений народно-сценического танца; экзерсис народно-сценического танца; ансамблевый и парный танец; комбинации и этюды на основе народного танца; терминология балльного танца; основы эстрадного танца; координация дыхания с движением.

### 4 КЛАСС:

Творческое осмысление основ танцевального искусства: истоки народного танца; основные формы народной хореографии, их многообразие и отличительные особенности; природа классического танца, его основные принципы; последовательность экзерсиса на основе строгой последовательности; аллегро – группа движений классического танца; общие правила исполнения аллегро; экзерсис историко-бытового танца; взаимосвязь бытовой хореографии с другими видами искусства; экзерсис народно-сценического танца; основные элементы и виды русского народного танца; история русского народного костюма; этюды на основе украинского, белорусского народных танцев и танцев народов Прибалтики.

## **Материально-техническое обеспечение кабинета**

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; флеш- накопители
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.



## Календарно-тематическое планирование.

2 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1-3	Упражнения на координацию	3	
4-6	Упражнения на ритмичность движений	3	
7-8	Развитие устойчивости	2	
9-11	Parterre	3	
12-13	Исходные положения и направления.	2	
14-16	Укрепление костно- мышечного аппарата.	3	
17-18	Различные виды preparation.	2	
19-20	Ориентация в пространстве.	2	
21-23	Постановка корпуса лицом к станку	3	
24-25	Позиции ног в классическом танце.	2	
26-27	Понятие работающая и опорная нога.	2	
28	Позиции ног в классическом танце	1	
29-30	Развитие выворотности и гибкости.	2	
31-33	Основные правила исполнения движений классического танца	3	
34-36	Упражнения классического танца лицом к станку	3	
37-38	Укрепление дыхательного аппарата.	2	
39	Танцевальные элементы бального танца	1	
40-41	Позы и положения в паре.	2	
42	Поклоны и реверансы.	1	
43-46	Виды танцевальных шагов.	4	
47-49	Танцевальные этюды на основе историко- бытового танца	3	
50-51	Па- де- грасс	2	
52-55	Полонез.	4	
56-60	Танцевальные этюды на основе народного танца. Полька «Янка».	5	
61-65	Этюды на основе эстрадного танца. Автостоп.	5	
66-68	Повторение	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68 часов</b>	

### Календарно-тематическое планирование.

3 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1-4	Повторение. Инструктаж по ТБ.	4	
5-6	Развитие координации.	2	
7-10	Упражнения классического танца.	4	
11-14	Аллегро	4	
15-16	Адажио	2	
17-20	Упражнения сидя и лежа на полу.	4	
21-24	Партерная гимнастика.	4	
25-26	Укрепление силы ног.	2	
27-30	Танцевальные элементы в бальном танце.	4	
31-32	Поклоны и реверансы.	2	
33-36	Позы и основные положения в паре	4	
37-40	Композиции балльных танцев	4	
41-42	Основы народно- сценического танца.	2	
43-48	Упражнения в продвижении.	6	
49-52	Полуприседания и полные приседания	4	
53-56	Упражнения на развитие подвижности стоп.	4	
57-58	Основные элементы и движения русского танца.	2	
59-60	Основные элементы литовского танца	2	
61-62	Основные элементы латышского танца	2	
63-64	Основные элементы эстонского танца.	2	
65-66	Танцы в современных ритмах	2	
67-68	Композиция современных танцев.	2	
	ИТОГО	68 часа	

### Календарно-тематическое планирование.

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
1-2	Сценические особенности балета.	2	
3-4	Природа классического танца.	2	
5-6	Демиплие по 1,2,4,5 позициям.	2	
7-8	Гранплие по 1,5 позиции.	2	
9-10	Ватмантендю из 1,5 позиции.	2	
11-12	Ватмантендю с демиплие.	2	
13-14	Ронддежамбпартерре.	2	
15-16	Ватмантендюжете из 1,5позиции .	2	
17-18	Релевелиант.	2	
19-20	Перегибы корпуса.	2	
21-22	Положение sur le sou-de-pied.	2	
23-24	Релевелинаполу-пальцы.	2	
25-26	Сочетание движений.	2	
27-28	Пасотэ.	2	
29-30	Птишажмандэпье.	2	
31-32	Пашаппэ.	2	
33-34	Возникновение бытовых танцев.	2	
35-36	Бальные шаги.	2	
37-38	Реверансы и поклоны.	2	
39-40	Позы и положения в паре.	2	
41-42	Вальс.	2	
43-44	Вальс.	2	
45-46	Полонез.	2	
47-48	Полонез.	2	
49-50	Полька.	2	
51-52	Народно-сценический танец.	2	
53-54	Открытые и свободные позиции ног.	2	
55-56	Основные элементы русского танца.	2	
57-58	Экзерсис в русском характере.	2	
59-60	Танцевальные комбинации на с/з.	2	
61-62	Русский народный костюм.	2	
63-64	Белорусский и украинский танец.	2	
65-66	Эстонский танец.	2	
67-68	Национальные костюмы.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часа</b>	