

Утверждена в составе ООП НОО

Директор Паньшина О.В.

Приказ № 183 от 25.08.2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Ритмика»

для 1-4 классов

на 2023-2024 учебный годы

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В соответствии с ООП ООО в основе программы внеурочной деятельности «Ритмика» лежит системно-деятельностный подход, который заключается в вовлечении учащихся в учебную деятельность, формировании компетентности учащегося в рамках программы. Он реализуется не только за счёт подбора содержания образования, но и за счёт определения наиболее оптимальных **видов деятельности учащихся: творческие мастерские, участие в конкурсах и фестивалях, тематические игры, концертная деятельность.** Ориентация программы на системно-деятельностный подход позволяет учесть индивидуальные особенности учащихся, построить индивидуальные образовательные траектории для каждого учащегося. Содержание каждого из разделов программы направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития учащихся и помогают развитию способности логически мыслить. Основу материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

**1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.** Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видео материалов о творчестве великих танцоров.

Понятие о выразительных средствах классического, народного танцев. Освоение терминологии танцора. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах. Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук, ног.

**2. Понятие о координации движений, о позиции и положении рук, ног. Классический танец.** Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

**3. Основы народного танца.** Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь, елочка. Работа над этюдами. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

**4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.** Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага. Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.

**5. Постановка танцев. Отработка номеров.** Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго.

### Тематическое планирование 1классы - 33часа

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией	1
3	Перестроение из одного круга в два	1
4	Общеразвивающие упражнения	1
5	Повторение элементов танца	1
6	Построение в колонны по три	1
7	Шаг на носках, шаг польки	1
8	Упражнение для кистей рук. Игры под музыку	1
9	Широкий, высокий бег	1
10	Сильные поскоки, боковой галоп	1
11	Элементы русской пляски	1
12	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
13	Основные движения народных танцев	1
14	Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса	1
15	Игры под музыку	1
16	Финская полька «Коло». Финская народная мелодия	1
17	Вальс	1
18	Упражнения на координацию движений	1
19	Исполнение основного шага самба.	1
20	Игры под музыку	1
21	Основной шаг латиноамериканских танцев.	1
22	Упражнения на расслабление мышц	1
23	Танец с хлопками	1

24	Упражнения на координацию движений	1
25	Основные движения европейской программы.	1
26	Упражнения на расслабление мышц	1
27	Русская народная мелодия	1
28	Основные движения латиноамериканской программы.	1
29	Игры под музыку	1
30	Упражнения на координацию движений	1
31	Полька	1
32	Движения парами	1
33	Игры под музыку	1

### Список литературы

Шукшина З. Ритмика. - М., 2006.

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.

Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005

Матвеев А.П

Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005.

Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.

Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067606

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024