

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Очерская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 3»  
Протокол № *10 от 30.08.2023г.*

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «СОШ № 3»  
*Л. Л. Денщикова*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Ритмика»

Срок реализации- 1 год  
Возраст обучающихся 2-4 классы

Очер, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 2 по 4 класс в режиме внеурочных занятий. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

**Цель программы** Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие Творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач: - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений; - формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

**Место программы в учебном плане:** рабочая программа рассчитана на детей, обучающихся на уровне начального общего образования, составлена с учетом 34 учебных недель: 1 раз в неделю 1 час.

С первых занятий учащиеся 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-ритмичная деятельность включает упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 3-4 классов, прослушивание и разбор танцевальной музыки. 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 «Танцевальная азбука».*

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают 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 учащихся. 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 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 балльным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историкобытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения
- разучивание танцевальных композиций

Вначале 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. 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 течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

Цель занятий состоит в том, чтобы помочь обучающимся 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 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов 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.

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, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом

## Содержание курса внеурочной деятельности.

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. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азбуки ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 6-10 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.

*Занятия включают чередование различных видов деятельности:*

1. музыкально - ритмические упражнения и игры,
2. прослушивание музыки,
3. тренировочные упражнения,
4. танцевальные элементы и движения,
5. творческие и самостоятельные задания.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренажер).
3. Танец (народный, историко-бытовой, балльный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. 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 и элементы музыкальной грамоты».*

объёме, или проводятся отдельными уроками по темам. Форма контроля: итоговое занятие, показ танца.

### **Результаты освоения курса**

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

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

*Повторный метод* характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха. Игровой метод упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

*Метод последовательности* выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов.

*Метод круговой тренировки* последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

#### **Личностные результаты:**

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества, продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.

- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историкокультурным традициям других народов.

#### **Метапредметные результаты:**

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия; • ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств, для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин не успешности, умение корректировать свои действия; • участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

#### **Предметные результаты:**

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевальной – творческой деятельности;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно- нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно -творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

### Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата
Ритмика, элементы музыкальной грамоты.			
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Ритмическое исполнение хлопки, выстукивания, притоп.	1	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	
Танцевальная азбука.			
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	
14	Гимнастические элементы	1	
15-19	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	4	
20	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1	
21	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1	
22-23	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	
24	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	
25-26	Приставные шаги. Синхронность.	2	
Творческая деятельность			
27	Понятие дуэт, квартет в танце	1	
28-29	Простейшие фигуры в танцах	2	
30-33	Разучивание движений к танцу	4	
34	Итоговый урок. Танец	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	



### Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата
Ритмика, элементы музыкальной грамоты.			
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Ритмическое исполнение хлопки, выстукивания, притоп.	1	
4	История бальных танцев	1	
5	Жизнь танца в песне.	1	
6	Просмотр видеозаписи танцев.	1	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
8	Образное движение	1	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	
Танцевальная азбука.			
11	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	
12	Движения по линии танца.	1	
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	
14	Гимнастические элементы	1	
15-19	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	4	
20	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
21	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
22-23	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	
24	Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	
25-26	Приставные шаги. Синхронность.	2	
Творческая деятельность			
27	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	
28-29	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	2	
30-33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	4	
34	Итоговый урок. Танец	1	
	<b>Итого</b>	34	

### Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата
Ритмика, элементы музыкальной грамоты.			
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	
4	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	
5	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.	1	
6	Просмотр видеозаписи танцев.	1	
7	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1	
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест». «Вальсовый поворот».	1	
10	Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	
Танцевальная азбука.			
11	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	
13	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1	
14	Гимнастические элементы	1	
15-19	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	4	
20	Элементы народной хореографии: ковырялочка, присядки, вращения.	1	
21	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”	1	
22-23	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	2	
24	Комбинации на ориентацию в пространстве.	1	
25-26	Синхронность.	2	
Творческая деятельность			
27	Понятие дуэт, квартет в танце	1	
28-29	Простейшие фигуры	2	
30-33	Разучивание движений к танцу «Вальс»	4	
34	Итоговый урок. Танец	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### Ресурсы внеурочной деятельности

№	Вид ресурса	Содержание ресурса
1	Информационно- методические	1. В медицентре имеются CD - диски с различными танцевальными постановками. 2. Учебно-методическая литература. 3. Внутренняя локальная сеть
2	Материально-технические	1. Гимнастический зал 2. фото-видео- и мультимедиааппаратура. 3. Компьютер

### Используемая литература.

1. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
2. С.В. Добовчук «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008) «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Авторсоставитель С.А. Авилова, Т.В.
3. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. В.В. Петрусинский «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
5. Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебнометодическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
6. В.Г. Шершнева «От ритмики к танцу». -М., 2008
7. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
8. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)