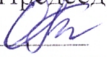
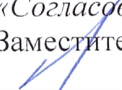




Ставропольский край, Апанасенковский район, с. Воздвиженское  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>«Рассмотрено»<br/>на пед.совете<br/>протокол № <u>1</u> от<br/>« <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.<br/>Председатель МО<br/> <u>Мещерякова А.</u><br/>подпись Ф.И.О</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель директора по ВР<br/><br/><u>Воронкова Ю.В.</u><br/>подпись Ф.И.О<br/>«<u>31</u>» августа 2023 г.</p> | <p>«Утверждено»<br/>приказ № <u>100/п</u><br/>от «<u>31</u>» августа 2023 г.<br/>Директор школы<br/> <u>Геслицкая О.А.</u><br/>подпись Ф.И.О</p>  |
|--|--|---|

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«РИТМИКА»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы «Ритмика и балльные танцы» (автор Е.И.Мошкова), программы «Мир танца» (автор Н.И. Седых»).

Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – богатство страны. Отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу. Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста.

**Программа отличается тем, что** позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Искусство»; она ориентирована на развитие творческого потенциала и танцевальных способностей школьников разных возрастных групп.

Программа «Ритмика» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года обучения – полный курс обучения детей в начальной школе.

Занятия проводятся два раза в неделю, 68 часов в год. Форма подведения итогов – выступления на школьных мероприятиях.

**Образовательная цель программы:** способствовать музыкально эстетическому развитию учащихся, привить основные навыки, слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

**Развивающая цель программы:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель программы:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Основными задачами** занятий являются: приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические

средства музыкального «языка», как метроритм, динамика, темп. Усваивать несложные музыкальные ритмы, развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, совершенствовать музыкально – эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, которые в свою очередь положительно влияют на физическое развитие детей и координацию движений.

Для успешной реализации этих задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищённости каждому ребёнку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить своё неумение. Не надо делать детям замечаний вслух, а наоборот, необходимо подбадривать их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей. Необходимо стремиться сделать привлекательным процесс занятий путём подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов

Программа дана по четырем годам обучения. На каждый год предлагается определенный минимум знаний, умений и навыков по трем разделам:

1. Азбука музыкального движения (АМД)
2. Элементы ритмической гимнастики (ЭРГ)
3. Танцевальные движения и танцы (ТД и Т)
4. Элементы классического танца (ЭКТ) вводится в третьем и четвертом классе.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и исполняться элементы из разных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: некоторые знания по музыкальной грамоте, хореографии, хореографической терминологии. В практическую часть входит перечень умений и навыков. На уроке ритмики учитель определяет форму одежды, напоминает о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений.

**Раздел «Азбука музыкального движения»** включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве.

**Раздел «Элементы ритмической гимнастики»** включены упражнения способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности

суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

**Раздел «Элементы классического танца»** включает изучение основных позиций и движение классического танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, культуре движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

**Раздел «Танцевальные движения и танцы»** включает изучение детских массовых танцев и движений к ним. Детские массовые танцы дают возможность детям приобрести навыки общения с партнером. В соответствии с изменением запросов самих детей, явлений окружающей жизни, и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу новое, свежее, в раздел «Танцевальные движения и танцы» включить несколько танцев разработанных самостоятельно, ориентируясь на возможность учащихся. Основная форма занятий ритмики – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученных упражнений. Для лучшего эмоционального настроения детей можно использовать игры – миниатюры, шуточные соревнования. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе. Теоретические сведения даются по ходу урока.

### **Формы:**

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие
- беседы по истории танца и истории балета
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)
- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

### **Методы:**

- Словесный (объяснение, замечание)
- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

### **Способы обучения:**

➤ Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.

➤ При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

➤ Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

➤ Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.

➤ Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.

➤ На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

### **Основные дидактические правила:**

- От лёгкого – к трудному.
- От простого - к сложному.
- От известного – к неизвестному.
- Учитывать физическую подготовленность учащихся.
- Не допускать чрезмерной нагрузки.

### **Структура занятий:**

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

К концу 4 года ученики должны приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и навыки нравственного поведения и отношения

к товарищам. Легко и точно исполнять движения под музыку сохраняя танцевальную осанку.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебно-тематический план**  
**(1-й год обучения)**

| Разделы, темы занятий   | Количество часов |          |           |
|---|------------------|----------|-----------|
|   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>   | <b>19</b>        | <b>3</b> | <b>16</b> |
| 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседы об искусстве.                      | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 2. Характер музыки. Строение. Прослушивание аудиозаписей.                                   | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 3. Построение и перестроение. Точки зала.   | 4                | 1        | 3         |
| 4. Ритмические упражнения с музыкальным заданием.   | 12               | 1        | 11        |
| 5. Итоговый урок.   | 1                | -        | 1         |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>  | <b>16</b>        | <b>2</b> | <b>14</b> |
| 1. Элементарные знания по анатомии человека.  | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 2. Постановка корпуса. Позиции ног:1,3,6 (условно)  | 2                | 0.5      | 1.5       |
| 3. Партерный экзерсис.  | 12               | 1        | 11        |
| 4. Итоговый урок.   | 1                | -        | 1         |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ</b>  | <b>34</b>        | <b>3</b> | <b>31</b> |
| 1. Виды народных танцев.  | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 2. Понятие об интервалах, о движении по ходу танца, против хода танца. Понятие об ансамбле. | 1                | 0.5      | 0.5       |

|   |           |          |           |
|---|-----------|----------|-----------|
| 3. Постановка корпуса, рук, ног.<br>Упражнение для постановки рук на поясе. Основные танцевальные движения. | 12        | 1        | 11        |
| 4. Постановочная работа над танцами   | 16        | 1        | 15        |
| 5. Итоговый урок.   | 1         | -        | 1         |
| <b>Итого за год</b>   | <b>66</b> | <b>8</b> | <b>58</b> |

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
  - умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### **Предметные результаты**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения.

### **1. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

**Теория.** Вводное занятие. Музыкальная грамота. Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строе (вступление, окончание). Терминология: точки зала.

**Практика.** Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

### **2. ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**



**Теория.** Терминология. Позиция ног 1-3 (условно), 6. Постановка корпуса. Элементарные знания по анатомии человека.

**Практика.** Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук «махи-крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Поднятие и опускание плеч. Повороты головы, наклоны. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую. Прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте».

Партерный экзерсис. Положение сидя. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в сторону на широкой растяжке.

Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.

Сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины.

### **3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ.**

**Теория.** Виды народных танцев. Положение рук в танце. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле (синхронно).

**Практика.** Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», в характере русского танца, соединяя с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям. Тройной притоп. Боковой галоп по 6-ой позиции. Хлопки в ладоши по одному, в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Народные и детские массовые танцы.

#### **Прогнозируемый результат.**

Ученик после 1-ого года обучения должен

Знать:

- Правила техники безопасности.
- Строение и характер музыки.
- Точки зала.
- Элементарные знания по анатомии человека.
- Понятие об интервале.

Уметь:

- Выполнять ритмические упражнения с заданием.

- Выполнять перестроение в соответствие с заданием.
- Исполнять разученные танцы.

**Учебно-тематический план  
2 –ой год обучения**

| Разделы, темы занятий   | Количество часов |          |           |
|---|------------------|----------|-----------|
|   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>   | <b>8</b>         | <b>2</b> | <b>6</b>  |
| 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.   | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 2. Метроритм. Ритмический рисунок. Строение музыкальной речи.                                 | 3                | 1        | 2         |
| 3. Выполнение перестроений движениями.  | 4                | 0.5      | 3.5       |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>  | <b>22</b>        | <b>-</b> | <b>22</b> |
| 1. Повторение упражнений изученных в первом классе.   | 8                | -        | 8         |
| 2. Партерный экзерсис: упражнение на укрепление мышц стопы, растяжка, упражнения на гибкость. | 14               | -        | 14        |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ</b>  | <b>38</b>        | <b>4</b> | <b>34</b> |
| 1. Образные танцевальные комбинации.  | 7                | 1        | 6         |
| 2. Движения к русским народным танцам.  | 10               | 1        | 9         |
| 3. Работа над танцем «Смени пару».  | 10               | 1        | 9         |
| 4. Работа над танцем «Варенька».  | 10               | 1        | 9         |
| 5. Итоговый урок.   | 1                | -        | 1         |
| <b>Итого за год</b>   | <b>68</b>        | <b>6</b> | <b>62</b> |

**Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых

знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты**

#### **• Регулятивные**

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

#### **• познавательные**

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе

#### **• коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Предметные результаты**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг,
- «подскок».

## **1. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

**Теория.** Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом.

**Практика.** Повторение материала, изученного в 1 кл., ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.)

Построение и перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого; до – за – до и др.

## **2. ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**Теория.** Терминология.

**Практика.** Повторение упражнений изученных в 1-ом классе. Разминка по кругу, общая гимнастика.

Партерный экзерсис. Повторение упражнений изученных в первом классе. Понятие о выворотности, растяжка. Укрепление мышц стопы. Усложнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.

## **3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ.**

**Теория.** Терминология. Положение рук в танце. Первоначальное представление о танцевальном образе.

**Практика.** Повторение пройденного материала в 1-ом классе. Закрепление пройденного материала на более сложных заданиях: увеличение физической нагрузки при выполнении прыжков. Галоп с притопом, с тройным притопом. Припляс. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Открывание и скрещивание рук перед грудью. Основные танцевальные движения. Русский переменный ход. Ковырялочка с тройным притопом. Русский поклон. Шаг польки вперед, назад и в повороте.

Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Прослушивание музыки к танцу. Положение рук крест-накрест. Основные движения. Хлопки руками (два и три быстрых)

Разучивание первой фигуры 16 тактов. Второй фигуры 8 тактов. Третьей фигуры 16 тактов. Соединение всех фигур. Отработка. Исполнение.

Прослушивание музыки к танцу. Положение в паре. Разучивание основного движения. Хлопки в ладоши и в ладоши партнера. Соединение движений и повторение их, образовав новую пару.

### **Прогнозируемый результат.**

Ученик после 2-ого года обучения должен

Знать:

- Четко определить на слух вступление и окончание вступления. Начало и окончание музыкальной фразы, предложение.
- Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение)
- Положение рук в танце
- Первоначальное представление о танцевальном образе.

Уметь:

- Акцентировать начало и окончание музыкальной фразы.
- Выполнять движение в различных темпах и сохранять заданный темп после прекращения музыки.
- Выполнить перестроения.
- Исполнить разученные комбинации и танцы.

### **Учебно-тематический план (3-й год обучения)**

| Разделы, темы занятий   | Количество часов |            |             |
|---|------------------|------------|-------------|
|   | Всего            | Теория     | Практика    |
| <b>АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>                           | <b>12</b>        | <b>1.5</b> | <b>10.5</b> |
| 1. Организационное занятие. Правила техники безопасности.     | 1                | 0.5        | 0.5         |
| 2. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Понятие такта и затакта. | 2                | 0.5        | 1.5         |
| 3. Ритмические упражнения с музыкальным заданием.             | 5                | 0.5        | 4.5         |

|   |           |            |            |
|---|-----------|------------|------------|
| 4. Построения и перестроения.           | 4         | -          | 4          |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>  | <b>16</b> | <b>2</b>   | <b>14</b>  |
| 1. Упражнения на координацию движений.  | 6         | 0.5        | 5.5        |
| 2. Партерная гимнастика.                | 10        | 1.5        | 8.5        |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</b>     | <b>11</b> | <b>2.5</b> | <b>8.5</b> |
| 1. Классика – основа хореографии.       | 1         | 1          | -          |
| 2. Изучение элементов.                  | 10        | 1.5        | 8.5        |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ</b>    | <b>29</b> | <b>2</b>   | <b>27</b>  |
| 1. Комбинация из танцевальных движений. | 8         | -          | 8          |
| 2. Полонез.                             | 10        | 1          | 9          |
| 3. «Полька».                            | 10        | 1          | 9          |
| 4. Итоговый урок.                       | 1         | -          | 1          |
| <b>ИТОГО ЗА ГОД</b>                     | <b>68</b> | <b>8</b>   | <b>60</b>  |

### Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
  - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

– умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

- **познавательные результаты**

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

## **Предметные результаты**

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

### **1. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

**Теория.** Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4.

Понятие о такте и затакте.

**Практика.** Повторение материала 1-2 классов. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов

и определения затактового построения. Восприятие сильной и слабой доли на слух, отмечая это в движениях. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев.

Построения и перестроения. Построение из одного круга в два. Движение круга в разных направлениях. Движение в колонны по диагонали с переходом в центре через одного.

## **2. ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**Теория.** Образные упражнения. Терминология.

**Практика.** Повторение упражнений изученных в 1 – 2-ом классе. Общая гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, и головы. Усложнение выполнения прыжков в повороте на 180 град. и обратно. Образные упражнения «Кошка», «Кошка лезет под забор», «Лебедь» и др. Упражнение на координацию движений: тройной поворот головы в сочетании с боковым приставным шагом.

Партер. Повторение элементов партерной гимнастики 1-2 класса. Увеличение нагрузки в упражнениях для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов.

## **3. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.**

**Теория.** Знания и навыки. Тренировка суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение ног.

Терминология.

**Практика.** Правильное положение у станка. Выполнение упражнений лицом к станку. Постановка корпуса. Позиции ног: 1- 5, переход из одной позиции в другую. Элементы тренажа по выбору педагога.

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ.**

**Теория.** Первоначальные сведения по историческому бальному танцу, происхождение и особенности полонеза и польки.

**Практика.** Усложнение танцевальных комбинаций. Выполнение комбинаций галопа: внутренний круг «по ходу танца», внешний круг «против хода танца». Подготовка к «гармошке». Техника исполнения «гармошки». Разучивание и отработка исполнения танцевальных комбинаций украинских и белорусских танцев.

Повторение изученных танцев в 1-2 - ом классе. Полонез – польский парный танец шествие.

Шаг полонеза. Положение партнеров в паре. Построение композиции. Движения пар колоннами. Построение в шеренги. Ход по кругу парами.



«Полька». Положение партнеров в паре. Разучивание основного движения в польке. Хлопки в паре. Отработка разученных танцев.

**Прогнозируемый результат.**

Ученик после 3-его года обучения должен

Знать:

- Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.
- Знать понятие о такте и затакте, слабую и сильную доли.
- Позиции ног.
- Терминологию.
- Первоначальные сведения по историческому бальному танцу.

Уметь:

- Правильно выполнять различные перестроения.
- Исполнить комбинации из изученных движений.
- Грамотно выполнять элементы классического тренажа
- Исполнить композицию Полонеза и «Польки».

**Учебно-тематический план  
(4-й год обучения.)**

| Наименование темы   | Количество часов |          |           |
|---|------------------|----------|-----------|
|   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>   | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 1. Организационное занятие. Правила техники безопасности.   | 1                | 0.5      | 0.5       |
| 2. Сведения о современных хореографических направлениях. Повторение ранее изученных перестроений. | 1                | 0.5      | 0.5       |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>  | <b>11</b>        | <b>-</b> | <b>11</b> |
| 1. Упражнения на координацию движений. Партерная гимнастика                                       | 11               | -        | 11        |

|  |           |          |           |
|--|-----------|----------|-----------|
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</b>                                  | <b>20</b> | <b>3</b> | <b>17</b> |
| 1. Позиции рук: подготовительная 1,2,3.<br>Первая форма порт де бра. | 8         | 1        | 7         |
| 2. Элементы тренажа.   | 12        | 2        | 10        |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ.</b>                                | <b>35</b> | <b>2</b> | <b>33</b> |
| 1. Комбинации народных танцев.                                       | 6         | 1        | 5         |
| 2. Вальс.  | 14        | 1        | 12        |
| 3. Повторение танцев.  | 8         | -        | 8         |
| 4. Отработка исполнения.   | 6         | -        | 6         |
| 5. Класс - концерт.  | 1         | -        | 1         |
| <b>ИТОГО ЗА ГОД</b>  | <b>68</b> | <b>8</b> | <b>62</b> |

### Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развить чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
  - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  - целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**
  - правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

- **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-
- творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

## **Предметные результаты**

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### **1. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

**Теория.** Первоначальные сведения о современных хореографических направлениях. История вальса.

**Практика.** Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным современным музыкальным сопровождением. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов. Построение рисунков «Корзиночка», «Цепочка».

### **2. ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**Теория.** Терминология.

**Практика.** Повторение пройденного материала. Постепенно увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа выполнения упражнений.

### **3. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.**

**Теория.** Терминология.

**Практика.** Повторяются упражнения у станка пройденные в 3-ем классе. Позиции рук – подготовительная, 1,2,3. (разучивается на середине), при неполной выворотности ног. Первая форма пор де бра по А. Вагановой.

Элементы классического тренажа по выбору педагога.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТАНЦЫ.**

**Теория.** Усложнение комбинации «галопа» в рисунке «елочка». Первоначальные сведения по современному танцу. Странички истории возникновения вальса. Прослушивание музыки. Позиция в паре, ведение в паре.

**Практика.** Разучивание основного движения вальса. Работа в паре. Первая фигура. Вторая фигура. Третья фигура. Повторение танцев. Отработка. Исполнение. Класс-концерт.

#### **Прогнозируемый результат.**

Ученик после 4-го года обучения должен

Знать:

- Первоначальные сведения о современных хореографических направлениях.
- Терминологию.
- Теоретические сведения о классическом танце.
- Историю возникновения вальса.

Уметь:

- Выполнять изученные варианты перестроений
- Правильно выполнять элементы классического танца.
- Исполнять разученные танцы.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

#### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале. В распоряжении танцевального объединения: костюмы, головные уборы, магнитофон, танцевальный зал.

#### **Для проведения занятий понадобятся:**

- подборка музыкальных произведений;
- подборка упражнений и этюдов;
- видеофильмы.

#### **Условия реализации программы**

Работа по программе ведётся одним преподавателем школы. У него имеется отдельный класс. В наличие имеются коврики, для работы на полу и специальный станок, для работы у станка.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ**

### ***1. Общие требования безопасности***

- К занятиям ритмики допускаются учащиеся с первого класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по ритмике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов для оказания первой помощи.

- При проведении занятий по ритмике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- При несчастном случае немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы.

- Учащиеся должны выполнять правила личной гигиены.

- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### ***2. Требования перед началом занятий:***

- Проветрить помещение.

- Произвести влажную уборку хореографического зала.

- Закрыть окна.

- Проверить крепления зеркал и станков.

- Надеть форму и обувь с нескользкой подошвой.

### ***3. Требования во время занятий:***

- Выполнять упражнения, точно исполняя указания учителя.

- При выполнении прыжков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- При появлении во время занятий боли в руках, ногах, суставах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

- При возникновении пожара в хореографическом зале, немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

#### **4. Требования по окончанию занятий:**

- Отключить от электросети аудио и видеотехнику.
- Снять форму и обувь.
- Проветрить помещение.
- Произвести уборку хореографического зала.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997 г.
3. Громов Ю. «Танцуйте дети» – Чебоксары 1967 г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
5. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
6. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и балльные танцы. Для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997 г.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Внеурочное занятие с учащимися начальных классов. (1-4 классы одиннадцатилетней школы) Москва «Просвещение» 1988 г.
10. «Закон об образовании»
11. ФГОС второго поколения
12. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России»
13. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147
14. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-15
15. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16
16. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13
17. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2003, с. 9-166