

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
1 – 4 классы**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Движение – одна из основных физиологических потребностей детского организма, мощный биологический стимулятор всех жизненных функций растущего организма. Исследования показывают, что современные дети отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, слабым развитием основных двигательных навыков. Это связано не только с состоянием их здоровья, но и образом жизни.

Эффективным средством расширения двигательных возможностей школьников, наряду с предусмотренными учебным планом уроками физической культуры, могут быть занятия ритмикой и хореографией во внеурочное время.

Танец и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Так как при исполнении танцевальных движений, от танцора требуется, комплексное применение двигательных качеств: координационных способностей скоростных способностей, силы, гибкости, выносливости. Так же танец, совместно с музыкой, имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на ребенка через все органы чувств, может служить способом установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого школьника, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности. Вместе с тем, танец является одним из любимых видов деятельности детей. Танец и музыка вызывают эмоциональный отклик почти у каждого ребенка.

Актуальность программы обусловлена тем, что современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. развитие творческого мышления учащихся. Ритмика способствует формированию культуры поведения и общения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности и способствуют:

- физическому развитию и укреплению детского организма;
- корректируют эмоционально-волевую зрелость правильному
- развитию чувство ритма, музыкального слуха и памяти.

На занятиях ритмики дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Кроме этого занятия ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение классических, народных и современных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет **художественную направленность.**

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: бального,

историко-бытового, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на возраст учащихся 6,5-10 лет. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Цель программы: Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей, формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование знаний о танцевальной культуре народов мира; о хореографическом наследии русского народа;
- знакомы с выразительными средствами музыки и танца.
- формирование умений и навыков выполнять ритмические комбинации, импровизировать через танцевальные движения,
- формирование умений характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение,
- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- развитие воображения, фантазии, чувства ритма, музыкальной и двигательной памяти, формирование навыков самовыражения.

Метапредметные:

- развитие творческих способностей;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;

- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

Личностные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- формирование сценической культуры, культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений, здорового образа жизни.
- развитие чувства прекрасного, умение видеть красоту и образность окружающего мира.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на четыре года обучения. Объем учебных часов – 135 часов. Из них на изучение курса в 1 классе отводится 33 часа, во 2-4 классах по 68 учебных часа в год. Режим занятий 1 года обучения 1 час в неделю, продолжительность 35 минут. Для учащихся 2 и 3 года обучения (2-4 классы) 2 часа в неделю по 40 минут.

Учебный год начинается 2 сентября и заканчивается 27 мая.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это репетиции, подготовка к концертам.

Для организации деятельности детей, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы

составляет 15-16 человек. Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Планируемые результаты освоения программы

Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

Предметные результаты:

- учащиеся владеют знаниями о танцевальной культуре народов мира; о хореографическом наследии русского народа;
- знакомы с выразительными средствами музыки и танца.
- умеют выполнять ритмические комбинации, импровизировать через танцевальные движения,
- умеют характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение,
- у учащихся сформированы необходимые исполнительские знания, умения и навыки;
- развиты воображение, фантазия, чувство ритма, музыкальная и двигательная память, сформированы навыки самовыражения.

Метапредметные результаты:

- у учащихся развиты творческие способности;
- сформированы навыки коллективной и творческой деятельности;
- развиты умения передать характер, стиль и манеру исполнения различных танцев;
- развиты эмоционально-волевые качества;
- у учащихся сформированы знания о здоровом образе жизни;
- умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Личностные результаты

- развито внимание, дисциплинированность, воля и самостоятельность;
- у учащихся сформированы сценическая культура, культура поведения и общения;

- сформированы любовь, уважение и бережное отношение к культуре русского народа, к национальным традициям других народов;
- у учащихся сформированы чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- сформированы нравственные представления о здоровом образе жизни;
- развиты чувства прекрасного, учащиеся умеют видеть красоту и образность окружающего мира.

Рабочая программа курса 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1		<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	1		1	<i>выступление</i>
3.	Танцевальная азбука	2	1	1	<i>упражнения</i>
4.	Детские сюжетные танцы	10	2	8	<i>упражнения</i>
5	Бальные танцы и элементы русского народного танца, современного танца	14	2	12	<i>выступление</i>
6.	Элементы современного танца	5	1	4	<i>выступление</i>
Итого:		33	7	26	

Содержание программы курса

1 год обучения

1. Вводное занятие:

- Знакомство с планом работы на год.
- Гигиенические требования к обуви, одежде.
- Техника безопасности на занятиях - не жевать жвачки во время занятий, не пить воду, втягивать колени, чтобы не было срыва.

Раздел 2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной Выразительности.

С первых занятий 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. 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 3. Танцевальная азбука.

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Раздел 4. Детские сюжетные танцы:

«Полька-хлопушка», «Полька-тройками», «Школьная кадрили», «Куклы», «Веселый марш», «Танец с шарами»

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 5. Бальные танцы и элементы русского народного танца, современного танца.

«Маленький вальс», «Хоровод». «Падеграс», «Танго»

Русский танец (позиции рук и ног; положения рук в паре; основные движения в танце; разновидность шагов.)

- Краткое содержание танцевальных упражнений. История танца
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 6. Элементы современного танца.

1. Изолированные движения;

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

1. Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении.

1. Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекал, променада,

Танцы: «Шалунишки», «Большая стирка», «Буги-Вуги», «Маленькие звезды», «Раз-два-три на носочки».

1 год обучения – начальный. На этом этапе дети получают первоначальные знания о хореографии (ритмике и танце), первоначальные знания и умения исполнять движения, формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности.

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

Рабочая программа курса 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		<i>всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1		<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	6	2	4	<i>упражнения</i>
3.	Танцевальная азбука	8	2	6	<i>выступление</i>
4.	Детские сюжетные танцы	22	4	18	<i>упражнения</i>
5.	Народный танец	10	3	7	<i>упражнения</i>
6.	Историко-бытовые и бальные танцы	13	3	10	<i>выступление</i>
7.	Элементы современного танца	8	2	6	<i>выступление</i>
	Итого:	68	17	51	

Содержание программы курса

2 год обучения

Раздел.1. Вводное занятие:

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

Раздел 2. Ритмика

- (Повороты, равновесие; упражнение на пружинность (приседания, растяжка), Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.

- Работа на координацию движений головы, рук и ног.
- Музыкально-ритмическая координация.
- Перегибы корпуса.
- Растяжка.
- Прыжок (с одной ноги на одну, с одной на две, поджатые).

Раздел 3. Танцевальная азбука

- Позиции ног и рук в народных танцах. Повторение.
- Значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела.
- Разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полуприседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги.
- Методика исполнения, разучивание позиций рук и ног.
- Контроль за правильным исполнением позиций рук и ног - следить, чтобы не провисали локти, опущены плечи, втянуты колени.

Раздел 4. Детские сюжетные танцы

«Танец с листьями», «Танец Новогодний», «Танец для мамы», «Матрешки»,

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 5. Народный танец:

Танцевальная композиция «Варенька», «Кадриль», «Смени пару»

Русский, украинский танец:

- Позиции рук и ног.
- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно,

сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Сначала учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

Раздел 6. Историко-бытовые и бальные танцы:

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. «Полонез», «Венский вальс», «Берлинская полька».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 7. Элементы современного танца:

1. Изолированные движения;

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

2. Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении.

3. Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекал, променада,

2 год обучения – расширенный. На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через сочинение и выполнение танцевальных

комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений.

Рабочая программа курса 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	2	1	1	<i>упражнения</i>
3.	Танцевальная азбука	2	1	1	<i>выступление</i>
4.	Детские сюжетные танцы	20	2	18	<i>упражнения</i>
6.	Народный танец	15	1	14	<i>упражнения</i>
7.	Историко-бытовые и бальные танцы	13	1	12	<i>выступление</i>
8.	Элементы современного танца	15	1	14	<i>выступление</i>
	Итого:	68	8	60	

Содержание программы курса

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие:

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

Раздел 2. Ритмика (разминка).

Игро-пластика

- Этюды (животных, характер людей).
- Развитие творческой способности детей.

Игро-гимнастика

- Перегибы корпуса.
- Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.
- Растяжка.
- Равновесие.
- Упражнения для выворотности ног.
- Повороты и вращения.
- Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.
- Прыжки.

Раздел 3. Танцевальная азбука (в ходе каждого занятия)

Прыжки

- значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса- полу
- приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

Раздел 4. Детские сюжетные танцы

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.
- Примерные танцевальные композиции: «Прадедушка», «В ритме польки», «Поздравлю тебя», «Катюша», новогодние танцы, танцы-игры

Раздел 5. Народный танец:

- *Русский танец:*
- Позиции рук и ног.

- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.
- *Цыганский танец:*
- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.
- Примерные танцевальные композиции: «Вейся капуста», «Плясовая», «Цыганский»

Раздел 6. Историко-бытовые и бальные танцы:

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.
- Примерные танцевальные композиции «Вальс», «Танго», «Марш-мазурка», фигурный марш.

Раздел 7. Элементы современного танца:

1. Изолированные движения: *повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела, расслабление и напряжение мышц тела.*
2. Координация движения:
 - движение головой вызывает движение плеч, затем рук. Корпуса.
 - сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.
3. Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, равновесие и т. д. изученные движения собираются в различные комбинации.

4. Примерные танцевальные композиции: «Танцевать всегда готов», «Недетское время».

3 год обучения - углубленный.

Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у младших школьников познавательные мотивы учения, так как учащиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

Рабочая программа курса 4 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	2	1	1	<i>упражнения</i>
3.	Танцевальная азбука	2	1	1	<i>выступление</i>
4.	Детские сюжетные танцы	20	2	18	<i>упражнения</i>
6.	Народный танец	15	1	14	<i>упражнения</i>
7.	Историко-бытовые и бальные танцы	13	1	12	<i>выступление</i>
8.	Элементы современного танца	15	1	14	<i>выступление</i>
	Итого:	68	8	60	

Содержание программы курса

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие:

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

Раздел 2. Ритмика (разминка).

Игро-пластика

- Этюды (животных, характер людей).
- Развитие творческой способности детей.

Игро-гимнастика

- Перегибы корпуса.
- Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.
- Растяжка.
- Равновесие.
- Упражнения для выворотности ног.
- Повороты и вращения.
- Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.
- Прыжки.

Раздел 3. Танцевальная азбука (в ходе каждого занятия)

Прыжки

- значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса- полу
- приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

Раздел 4. Детские сюжетные танцы

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

- Примерные танцевальные композиции: «Прадедушка», «В ритме польки», «Поздравлю тебя», «Катюша», новогодние танцы, танцы-игры

Раздел 5. Народный танец:

- *Русский танец:*
- Позиции рук и ног.
- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.
- *Цыганский танец:*
- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.
- Примерные танцевальные композиции: «Вейся капуста», «Плясовая», «Цыганский»

Раздел 6. Историко-бытовые и бальные танцы:

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.
- Примерные танцевальные композиции «Вальс», «Танго», «Марш-мазурка», фигурный марш.

Раздел 7. Элементы современного танца:

5. Изолированные движения: *повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела, расслабление и напряжение мышц тела.*
6. Координация движения:

- движение головой вызывает движение плеч, затем рук. Корпуса.
 - сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.
7. Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, равновесие и т. д. изученные движения собираются в различные комбинации.
8. Примерные танцевальные композиции: «Танцевать всегда готов», «Недетское время».

4 год обучения - углубленный.

Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у младших школьников познавательные мотивы учения, так как учащиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

Тематический план программы «Ритмика» по годам обучения

№	Период обучения	В том числе			Форма аттестации
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	«Ритмика» (1 год обучения)	33	7	26	Выступление. Итоговый концерт.
2.	«Ритмика» (2 год обучения)	34	17	51	Выступление. Итоговый концерт.
3.	«Ритмика» (3 год обучения)	68	8	60	Выступление. Итоговый концерт.
4.	«Ритмика» (4 год обучения)	68	8	60	Выступление. Итоговый концерт.