

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Ярославской области  
Отдел образования администрации Брейтовского муниципального района  
МОУ Брейтовская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_ Чекмарёва И.А.  
Приказ №74  
От « 30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Ритмика»**

для 1 классов

Учитель: Лебедева А.А.

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы Т. Барышниковой «Азбука хореографии» (1999г.), частично использованы пособия Бурениной А. И. «Ритмическая мозаика» (2000), Суворовой Т.И. «Танцевальная ритмика».

**Цель** - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

### **Задачи программы:**

1. Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
3. Формирование правильного дыхания, формирование и\или исправление дефектов осанки.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

### **Формы представления результатов:**

- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах.

### **Формы занятий:**

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие.

Программа предназначена для учащихся 1 классов средней общеобразовательной школы и рассчитана на один год.

Возраст детей в группе составляет 6 - 7 лет. Занятия проводятся 1раз в неделю, 33 часа в год. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Программный материал направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение

поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом занятия.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Программа «В ритме танца» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.  
**предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Связь с Программой воспитания**

- Воспитание художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству.
- Профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.
- Знакомство с людьми, прославившимися в танцах.
- Воспитание любви к родной культуре, эстетическое воспитание через знакомство с танцем как видом искусства.
- Воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях.
- Воспитание умения работать в группе, паре, воспитание ответственности.
- Воспитание культуры поведения и общения.
- Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

- Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### Содержание деятельности

#### Раздел 1. «Азбука танцевальных движений»

Включает изучение истории развития танца, технику безопасности на уроках ритмики, основные позиции и положения ног в народно – сценических танцах, основные позиции и положения рук в народно – сценических танцах. Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища. Упражнения для ног, стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Соответствие движений ритму музыки.

#### Раздел 2. «Детские танцы»

Включает разучивание различных танцевальных движений, композиций, танцев «Первоклассники», русский народный танец.

#### Раздел 3. «Музыкально – ритмические игры»

Включает игры, направленные на развитие чувства ритма, темпа, пространственной ориентировки, снятие эмоционального напряжения.

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание и виды деятельности	Количество часов
1.	Вводное занятие	Знакомство. «Путешествие в страну танца». Музыкально – ритмические игры. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2.	Азбука танцевальных движений	Повторение элементов поклона, музыкально – ритмические игры.	2

3.	Азбука танцевальных движений	Повторение исходных позиций хореографии №1, №2, №3. Танец «Первоклассники» - разучивание основных движений.	2
4.	Детские танцы	Повторение исходных позиций хореографии. Музыкальная разминка. Танец «Первоклассники» - отработка основных движений.	2
5.	Азбука танцевальных движений	Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса. Танец «Первоклассники» - разучивание вводной части.	2
6.	Детские танцы	Танец «Первоклассники» - разучивание концовки.	1
7.	Детские танцы	Отработка всего танца.	2
8.	Детские танцы	Понятие пространственных перестроений в народных танцах: линия, колонна, круг, квадрат.	2
9.	Детские танцы	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	2
10.	Азбука танцевальных движений	Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса. Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки.	2
11.	Азбука танцевальных движений	Разучивание современного детского танца. Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса.	2

12.	Детские танцы	Разучивание выхода современного детского танца. Отработка элементов.	2
13.	Детские танцы	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.	5
14.	Азбука танцевальных движений	Разучивание концовки танца.	2
15.	Детские танцы	Отработка всего танца.	2
16.		Отчетный концерт.	2

### Поурочное планирование

№ по порядку	Тема занятия
1.	Знакомство. «Путешествие в страну танца». Музыкально – ритмические игры. Техника безопасности на уроках ритмики.
2.	Повторение элементов поклона, музыкально – ритмические игры.
3.	Повторение элементов поклона, музыкально – ритмические игры.
4.	Повторение исходных позиций хореографии №1, №2, №3.
5.	Танец «Первоклассники» - разучивание основных движений.
6.	Повторение исходных позиций хореографии. Музыкальная разминка.
7.	Танец «Первоклассники» - отработка основных движений.
8.	Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса.
9.	Танец «Первоклассники» - разучивание вводной части.
10.	Танец «Первоклассники» - разучивание концовки.
11.	Отработка всего танца.
12.	Отработка всего танца.
13.	Понятие пространственных перестроений в народных танцах: линия, колонна, круг, квадрат.
14.	Понятие пространственных перестроений в народных танцах: линия, колонна, круг, квадрат.
15.	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
16.	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
17.	Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса. Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки.
18.	Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса. Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки.

19.	Разучивание современного детского танца. Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса.
20.	Разучивание современного детского танца. Упражнения на развитие тела, укрепление мышц ног, рук, спины, пресса.
21.	Разучивание выхода современного детского танца. Отработка элементов.
22.	Разучивание выхода современного детского танца. Отработка элементов.
23.	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.
24.	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.
25.	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.
26.	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.
27.	Разучивание основной части современного детского танца. Отработка элементов.
28.	Разучивание концовки танца.
29.	Разучивание концовки танца.
30.	Отработка всего танца.
31.	Отработка всего танца.
32.	Отчетный концерт.
33.	Отчетный концерт.

### Цифровые образовательные ресурсы:

1. Мир танца в Интернет - каталог танцевальных сайтов <http://www.globaldance.info/>
2. Официальный сайт проекта «Танцевальный клондайк» <http://www.dancerussia.ru/>
3. The next generation of Dance as Art <http://danceart.com/>
4. Сайты о классических танцах, балете <http://www.globaldance.info/catalog.php?dir=3>
5. Сайт учебных пособий для педагогов по ритмике: <http://deti-ritmika.ru/>
6. Сайт детского сада № 1353, раздел учебные пособия: <http://ds1353.mskobr.ru/base/add/ritmika/>
7. Сайт методических разработок для развития ребенка средствами музыки и ритмики: <http://www.moi-detsad.ru/metod33.htm>
8. Сайт методических пособий для родителей и педагогов по ритмике для детей дошкольного возраста: <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=156>
9. Эстрадный танец - 14 Апреля 2012 - Искусство танцевать [http://tanculki.ucoz.ru/news/ehstradnyj\\_tanec/2012-04-14-21](http://tanculki.ucoz.ru/news/ehstradnyj_tanec/2012-04-14-21)
10. Эстрадные танцы | Танцы онлайн, видео уроки танцев, школы танца... <http://www.dance-league.com/taxonomy/term/12782/videolink>

11. Хореографическая терминология / Хореография в спорте: учебник...  
[http://www.xliby.ru/sport/horeografija\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlja\\_studentov/p2.php](http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php)

**Методические материалы:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Владос - 2004 г.
2. Диниц Е.В. Джазовые танцы. М.: Дрофа – 2005 г.
3. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004 г.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально – Ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Владос, 2005 г.