

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель школьного  
методического объединения  
классных руководителей

 Куркина Л.Д.

Протокол №01  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
ЧОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
«Белогорский класс»

 Куркина Л.Д.

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ЧОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
«Белогорский класс»

 Тютюник Е. П.  
  
Приказ №53  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

г. Алексеевка  
2023

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

**Содержание рабочей программы**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности... 3-6
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....6-7
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.....8

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ( утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286);
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (срок действия до 01.01.2027)».
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Программа внеурочной деятельности «Хореография», автор Л.Н.Михеева, Москва «Просвещение» 2012г.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»**

**Личностные результаты**

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- проявление творческой инициативы в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (утренники, концерты, классные часы).

**1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения танца в жизни современного общества, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

**2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и

**Частное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

взаимопомощи в процессе этой деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

**3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

**4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях;

**5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной деятельности.

*В результате занятий на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.*

*Познавательные универсальные учебные действия. Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:*

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия. Общение:*

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения

**Частное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

правил при выполнении танцевальных движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения танцевальных упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов стороны сотрудничества.

*Регулятивные универсальные учебные действия. Самоорганизация и самоконтроль:*

оценивать влияние занятий на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на занятиях в самостоятельной повседневной деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты:**

**1 класс**

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох, формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

**2 класс**

-выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;

-развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

**Частное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение;
- знать о ценностном отношении к искусству танца, как культурному наследию;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства;
- выполнять музыкальные ритмические движения. танцевальные упражнения для получения эстетического удовлетворения. для укрепления здоровья;
- применять музыкальные термины;
- уметь определять характер музыки;
- уметь определять виды темпа; музыкальные размеры;
- использовать средства музыкальной выразительности;
- выполнять правила построения в шеренгу, колонну, круг; позиции ног и рук;
- выполнять правила построения корпуса.

**3 класс**

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

**4 класс**

- знать историю возникновения русского танца;
- направления развития русского танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили;
- методику исполнения танцевальных комбинаций;
- правила исполнения дробей и вращений;
- характер и манеру исполнения танца;
- содержание музыкальных игр и упражнений.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- точно реагировать на изменения темпа;
- вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- правильно выполнять присядочные движения (мальчики);
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения;
- выполнять дроби в такт, из-за такта, соединить их в простую комбинацию;
- исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);
- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

*Практическая работа:* освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

**2. Понятие о координации движений, оппозиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Понятие об экзерсисе. Позиция ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга.



**Частное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

*Практическая работа:* освоение поз и движений классического танца.

### **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук. Ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

*Практическая работа:* освоение поз и движений народных танцев

### **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

*Практическая работа:* освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание специального макияжа.

*Практическая работа:* освоение исполнительского мастерства танцора.

### **6. Отчетный концерт**

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуалов встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиция. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремлению профессионального мастерства танцора.

Занятия проводятся в форме внеурочных мероприятий, игровых программ и тренингов, позволяющих школьникам приобретать опыт нравственного поведения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РИТМИКА»**

№п /п	Название разделов	Рабоч ая прогр амма	Количество часов							
			1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
			теори я	практик а	теория	практик ика	теори я	практик ика	теор ия	практик ика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях	3	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец	9	1	8	1	8	1	8	1	8
3	Основы народного танца	5	1	4	1	4	1	4	1	4
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	6	2	4	2	4	2	4	2	4
5	Постановка танцев. Отработка номеров	10	2	7	2	7	2	7	2	7
6	Отчётный концерт	1	-	1	-	1	-	1	-	1
	Итого:	34	7	26	7	27	7	27	7	27

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа "Белогорский класс"**

**Ежегодно на основании тематического планирования  
разрабатывается календарно-тематическое планирование.**