

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Дербишевская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»

Директор МОУ Дербишевская
СОШ

Фазылова Р.Р.

«__» _____ 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Веселые, музыкальные ритмы»



2-4 класс

на 2019-2020 учебный год

Ф.И.О. учителя : Галеева Альфия Мавлитбаевна

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные 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:

- 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, танцев**

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- 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.

Содержание программы предмета «Ритмика»

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Знания, умения и навыки к концу трех лет обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

2 класс

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез».

3 класс

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Новый год к нам мчится», «Счастливое детство», «Вальс», «Музыкальный», «Школьные годы»

4 класс

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Зимний вальс», «Сударушка», «Душа моя кадрили», «Кораблик детства», «Рилио».

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7..	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса	1
8..	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья	1
9	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1
10	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1
12	Танец “цветов”. Элементы танца.	1
13	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1
14-15	Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2
16	Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
17	Закрепление.	1
18	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9	1

	мая!».	
19	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Дискотанец “Вару-вару”.	1
20	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
21	. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
22	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
24	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
25	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
26	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
27-28	Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	2
29	Закрепление.	1
30-33.	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений .	2
34.	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	1

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2	Элементы асимметричной гимнастики.	1
3	Разучивание разминки.	1
4	Упражнения на развитие координации.	1
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
6	Позиции рук. Основные правила.	1
7	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
8	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1
9	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
10	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис	1
11	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1
12	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1
13.	Закрепление. Подготовка к выступлению.	1
14	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук	1
15.	Отработка движений.	1
16	. Закрепление.	1
17.	Танец « Счастлиное детство».	1
18	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1

19	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1
20	Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1
21	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1
22	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1
23	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
24.	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1
25.	Основные положения рук, ног в паре.	1
26	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	1
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	1
28	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1
29	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
30	Основные движения танца «Школьные годы».	1
31	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1
33.	Отработка танца «Школьные годы».	1
34	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
3.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
5.	Позиции рук. Основные правила.	1
6.	Позиции ног. Основные правила.	1
7.	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1
8.	Закрепление материала.	1
9-10.	Партерный экзерсис.	2
11.	Музыкально-ритмические игры.	1
12.	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
13.	Танец «Зимний вальс».	1
14.	Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
15.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
16.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1
17.	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1

18.	Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1
19.	Танец “Сударушка”.. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
20.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	1
21.	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1
22.	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадриль”.	1
23.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре	1
24.	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1
25.	Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладочки”.	1
26.	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”	1
27.	. Танец “Душа моя кадриль”. Тесты на развитие голеностопного сустава	1
28.	Народная хореография. Танец «Умырзая»	1
29.	Основные движения танца « Умырзая».	1
30.	Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	1
31.	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1
32.	Основные движения танца «Рилио».	1
33.	Движения в паре. Танец «Рилио»	1
34.	Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1

Календарно-тематическое планирование 2 кл

№	Тема	Кол-во часов	Дата		НРЭО	Корректировка
1	Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1				
2	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1				
3	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1				
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1				
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1				
6	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1				
7..	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса	1				
8..	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья	1				
9	Позиции рук.	1				

	Основные правила. Танец «Полонез»					
10	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1				
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1				
12	Танец “цветов”. Элементы танца.	1			Элементы башкирского танца «Цветов»	
13	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1				
14- 15	Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2				
16	Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1			Разучивание башкирского танца «Цветов»	
17	Закрепление.	1				
18	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1				
19	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско- танец “Вару-вару”.	1				
20	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1				

21	. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1				
22	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1				
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1				
24	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1				
25	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1				
26	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1				
27-28	Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	2				
29	Закрепление.	1				
30-33.	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений	2				
34.	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	1				

Календарно-тематическое планирование 3 кл

№	Тема	Кол-во часов	Дата		НРЭО	Корректировка
1	Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1				
2	Элементы асимметричной гимнастики.	1				
3	Разучивание разминки.	1				
4	Упражнения на развитие координации.	1				
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1				
6	Позиции рук. Основные правила.	1			Позиции рук при исполнении башкирского танца	
7	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1				
8	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1				
9	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1			Прослушивание башкирских произведений	
10	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис	1				
11	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание	1				

	движений.					
12	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1				
13.	Закрепление. Подготовка к выступлению.	1				
14	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук	1				
15.	Отработка движений.	1				
16.	Закрепление.	1				
17.	Танец « Счастливое детство».	1				
18	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1				
19	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1				
20	Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1				
21	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1				
22	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1				
23	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1				
24.	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1				
25	. Основные положения рук, ног в паре.	1				
26	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”,	1				

	“Счастлиное детство”.					
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	1				
28	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1				
29	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1				
30	Основные движения танца «Школьные годы».	1				
31	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1				
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1				
33.	Отработка танца «Школьные годы».	1				
34	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1				

Календарно-тематическое планирование 4 кл

№	Тема	Кол-во часов	Дата		НРЭО	Корректировка
1.	Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1				
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1				
3.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1				
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1				
5.	Позиции рук. Основные правила.	1				
6.	Позиции ног. Основные правила.	1				
7.	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1				
8.	Закрепление материала.	1				
9-10.	Партерный экзерсис.	2				
11.	Музыкально-ритмические игры.	1				
12.	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1				
13.	Танец «Зимний вальс».	1				

14.	Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1				
15.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1				
16.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1				
17.	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1				
18.	Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1				
19.	Танец “Сударушка”.. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1				
20.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	1				
21.	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1				
22.	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.	1				
23.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре	1				
24.	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1				
25.	Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладочки”.	1				
26.	Музыкально-	1				

	ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”					
27.	Танец “Душа моя кадриль”. Тесты на развитие голеностопного сустава	1				
28.	Народная хореография. Танец «Умырзая»	1			Разучивание башкирского танца «Умырзая»	
29.	Основные движения танца « Умырзая».	1			Основные движения башкирского танца «Умырзая»	
30.	Танцевально- ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	1				
31.	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1				
32.	Основные движения танца «Рилио».	1				
33.	Движения в паре. Танец «Рилио»	1				
34.	Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1				

Материально-техническое обеспечение кабинета

- учебный кабинет
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
7. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
8. Терентьева Н., Учебно-методическое пособие по классическому танцу для педагогов –хореографов младших и средних классов. Челябинск, 2015 г.

