Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Планируемые результаты

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 неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты:

- **регулятивные:**
  - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
  - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные** :
  - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - ✓ рассчитываться 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;
  - ✓ 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

Содержание

Первое занятие носит ознакомительный характер, дети узнают, что такое ритмика, чем они будут заниматься на данных занятиях и знакомятся с правилами поведения во время занятий.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. **Формирование осанки(10ч).**

   Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

2. **Танцевально ритмическая гимнастика(10ч).**

   Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание

резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения на растяжку. Наклоны, выпады, упражнения в положении сидя и лёжа. Сгибания и разгибания, отведения и приведения, повороты вправо и влево (внутрь и наружу), круговые движения, «скручивания» и «смещения» отдельных частей тела; чередование и сочетание этих движений в различных комбинациях.

Виды шага, бега, прыжков. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Изучение позиций. **Первая позиция.** Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни. **Вторая позиция.** Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны. **Третья позиция.** Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой. **Шестая позиция.** Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом. **Четвертая и пятая позиции** не изучаются, так как являются сложными.

3. **Диско – танцы (10ч).**

   При изучении этого блока учащиеся знакомятся с занимательными детскими танцами: «Диско», «Стирка» и «Вару-вару».

4. **Полька. (8ч)**

   З накомство с «Берслинской полькой», историей создания данного танца и разучивание его детьми.

5. **Русские народные танцы (5ч).** Знакомство с русским – народым танцем круговая кадриль, история создания танца и разучивание кадрили детьми.
6. **Классические танцы (10ч).** Сюда входят «Линейная румба» и «Венский вальс».
7. В разделах **подводим итоги и итоговое повторение** происходит закрепление умений, которые приобрели дети на протяжении года. В 3 классе в этом разделе изучается танец «Чунга - чанга». Последнее занятие в 3-4 классах – танцевальный праздник

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
	Формирование осанки (10 ч)	
1	Упражнения на развитие правильной осанки.	2
2	Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	2
	Комплекс упражнений на развитие правильной осанки.	2
3	Навык красивой походки и потребность в ней.	2
4	Осанка и походка.	2
	Танцевально-ритмическая гимнастика (13 ч)	
5	Общеразвивающие упражнения.	2
6	Упражнения на координацию движений.	2
7	Упражнения на расслабление мышц.	2
	Упражнения на растяжку.	2
8	Виды шага, бега, прыжков.	2
9	Изучение позиций.	3
	Диско-танцы (10 ч)	
11	«Диско».	3
12	«Стирка».	3
13	Вару – вару.	3
	Танцевальный праздник.	1
	Полька (7 ч)	
15	Берлинская полька. История танца. Просмотр видео танца.	2
16	Разучивание движения.	4
17	Отчётное занятие.	1
	Повторение изученного (8 ч)	
19	Повторение изученного материала.	2
20	Разучивание танца «Чунга - чанга».	5
21	Танцевальный праздник.	1
	Русские – народные танцы (5ч)	
	Русский народный танец «Круговая кадриль».История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение.	4
	Отчётное занятие.	1
	Классические танцы (10ч)	
17	Линейная румба.	4
18	Венский вальс.	5
19	Отчётное занятие.	1
	Подводим итоги (4ч)	
21	Подготовка к танцевальному празднику.	3
22	Танцевальный праздник.	1
	Итого:	**68**