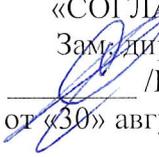


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 имени первого министра просвещения
Тувинской Народной Республики Лопсана-Кендена Ооржака Мижит - Доржуевича

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
 /Тюлош А.А./
протокол № 1
от «27» августа 2024 года.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
 /Кызыл-оол С.М./
от «30» августа 2024 года.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директором МБОУ СОШ №18
 Иргит А.Ю.
Приказ № 598.2 - од
от «30» августа 2024 года.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Ритмика» 1 класс
составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и в
соответствии с программой «Школа России»

Самбуу Сайлыкмаа Эресовна
Педагог дополнительного образования

Кызыл
2024-2025 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....1-4 стр.
- 1.2. Цель и задачи..... 5 стр.
- 1.3. Содержание. Учебный план.....6 стр.
- 1.4. Планируемые результаты.....10-11 стр.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....12- стр.
- 2.2. Условия реализации программы.....13 стр.
- 2.3. Методические материалы.....13-17 стр.

- 3. Список литературы.....18 стр.

творческого воображения школьников. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Отличительные особенности программы; - педагогическая целесообразность:

Педагогической задачей в отношении детей, занимающихся хореографией, является воспитание у них хорошего эстетического вкуса:

- любви к ритмике, к народному и спортивному танцу;
- развитие любознательности в отношении всего окружающего;
- первичных сведений о хореографическом искусстве;
- обладание языком ритмики и хореографии;
- развитие творческого потенциала личности;
- формирование эстетических движений тела, о законах его построения;
- понятие о красоте.

Учащиеся должны освоить правила и логику движения, позднее приобрести навыки в том или ином движении, они значительно ярче должны проявить и музыкальность, и выразительность, исполнять танцевальные этюды, танцы и уметь красиво двигаться на сцене. Преподнести хореографию во всем ее многообразии, дать возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, педагог тем самым открывает более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создавать которую мы считаем необходимым в занятиях искусства хореографии. Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений, учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 34 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

-формы реализации программы - при реализации программы используются формы работы:

-занятие,

-репетиция,

-концертное выступление,

-конкурсное выступление.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

-аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

-эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

-индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Организационные формы обучения:

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей.

Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий. Основной формой работы является групповое занятие по расписанию. Используются такие формы работы:

-демонстрация техники исполнения основных движений танца;

-демонстрация вариаций;

-отработка движений;

-постановка танца;

Учебно-тематический план

№	Содержание и наименование темы	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	2
3	Основы классического танца	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения	4
5	Основы русского танца	4
6	Игры под музыку	2
7	Танцы народов России мира	4
8	Современный бальный танец	4
9	Основы мастерства учащихся	8
10	Итого:	34

Деми ронд де жамб пар тер (ан деор, ан дедан) – круговое движение ноги на полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава.

Батман релеве лян на 45 градусов. Медленное поднятие ноги (вперед, в сторону, назад). Развивает силу и легкость ног.

Прыжки по 1-ой, по 2-ой позициям ног. Подъём на полупальцы по позициям.

Упражнения для рук пор де бра – из подготовительного положения, руки поднимаются в первую позицию, затем раскрываются во вторую и поднимаются в третью позиции рук (руки возвращаются по последовательности позиций).

Раздел 4: Ритмико-гимнастические упражнения (4 ч)

Ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Раздел 5. Основы русского народного танца (4 ч)

Тема: Русский народный танец

- знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших танцевальных элементов и движений. Развитие координации движений.

Танцевальные движения – определение структуры построения на одном приеме исполнения, которые развиваются за счет восьми элементов:

- шаг;- хлопок;- поскок;- соскок;-перескок;- удар; -притоп;- поворот

и не имеет завершающей точки. Сочетание нескольких движений – есть танцевальная композиция.

Основные позиции и положения ног и рук в русском танце

В русских народных танцах применяются все позиции и положения рук и ног, принятые в народно-сценической хореографии. В программе предлагаются основные положения рук в парных и массовых танцах, которые можно применять в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе.

Основные положения рук:

- подготовительная позиция рук;

- 1-ая - руки на талии;

- 2-ая – руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх;

- 3-я –руки раскрыты в стороны;

- 4-ая- руки скрещены на уровне груди.

Положение рук в парных танцах:

Рекомендуется прохождение танцевальных элементов в небольших комбинациях.

Движения танца:

- перескок с ноги на ногу с продвижением;
- прыжки по 1-ой, по 2-ой позиции ног и обратно;
- прыжки с перекрещенными ногами;
- прыжки с выбрасыванием ног в сторону
- прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением;
- простые подскоки «польки» на месте, с продвижением, в повороте, в стороны;
- простые подскоки с хлопками;
- подскоки в парах;
- «галоп» в стороны (вправо, влево).

Раздел 8. Современный бальный танец (4 ч)

Тема: Учебно-тренировочная работа:

- связь элементов тренажа с разучиванием танца.
- пластическое упражнение в характере и темпе музыки;
- танцевальный шаг с носка, с подскоками, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком.
- «Танец с хлопками» - парный, построен на легком беге и хлопках.
- «Вару-Вару» - построен на боковых шагах в сторону и с поворотом. Отведение ноги вперед на носок, влево, вправо на каблук. Деми плие.
- «Приглашение» - построенный на поклонах, простых шагах в повороте, подскоках, тройном притопе.

Раздел 9. Основы мастерства учащихся (8 ч)

- умение различать характер темп музыки;
- умение выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, деми плие, полупальцы, танцевальный шаг с вытянутого носка, одинарные и двойные притопы, боковые и приставные шаги, переменные «подскоки» и т.д.
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцевальных движений.

1.4..Планируемые результаты

Уметь определять структуру музыкального произведения;

- уметь ориентироваться в пространстве
- знать и выполнять танцевальные упражнения
- иметь представление о характер и манере исполнения
- уметь правильно открывать и закрывать руки

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года 9 месяцев
2. Начало учебных занятий – 01 октября 2024 года

Этапы образовательного процесса	1 группа
Начало учебного года	01.10.2024 г.
Продолжительность учебного года	8 месяцев
Продолжительность занятий	34 недели
Конец учебного года	25.05.2025 г.

Продолжительность каникул. Режим работы в каникулярное время

Каникулярный период	Даты
Осенние каникулы	28.10.2024 г. по 04.11.2024 г.
Зимние каникулы	30.12.2024 г. по 12.01.2025 г.
Весенние каникулы	24.03.2025 г. по 31.03.2025 г.

2. Наглядные:

- непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку; - опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке; - использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении; наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков; дидактическая игра.

3. Практические:

- в его основе лежит многократное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;

-соревновательный; -

выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);

-сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;

-прием пространственной ориентации;

- хореографическая импровизация;

-прием художественного перевоплощения.

4. Видеометодика

-просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии

Формы проведения занятий: лекции и практические занятия с использованием словесных и практических методов. Своеобразны и разнообразны методические приемы убеждения, сравнения, анализа, объяснения, поощрения учащихся с учетом их индивидуальных особенностей поведения и способности.

Необходимо использование наглядных пособий, просмотр видеокассет с записью танцев, прослушивание и обсуждение музыки, а также посещение театров, филармонии, участие на концертах художественного зрелища, в конкурсах, фестивалях.

Форма организации занятий:

- Индивидуальная

- Групповая (работа в ансамблях, открытые занятия, знакомство с репертуаром, творчеством композиторов и балетмейстеров, проведение репетиций и концертов)

Формы проведения занятий:

- учебное занятие

- занятие в коллективе

- открытое занятие с присутствием родителей

Алгоритм учебного занятия, краткое описание структуры занятия и его этапов

1. План занятия. Вводная часть.
2. Подготовительная часть занятия.
3. Основная часть.
5. Заключительная часть занятия.
6. Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения.
7. Планируемые результаты освоения учебной программы

План занятия

Вводная часть:

- приглашение учеников в зал;
- расстановка учеников на середине танцевального зала по своим местам;
- приветствие (поклон);
- обход детей и знакомство с их осанкой;
- опрос учеников по ритмической части материала;
- изучение схемы танцевального зала.

Подготовительная часть:

- маршировка по кругу бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах ($4/4$, $3/4$, $2/4$ – в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт $4/4$, на $2/4$, на $3/4$) на усмотрение педагога;
- новый материал: правильное положение тела и его частей при маршировке;
- новый материал; маршировка по залу в различных темпах и ритмах;
- повторение: ученики выполняют вспомогательные упражнения предыдущего урока;
- новый материал: вспомогательные упражнения на полу на укрепление брюшного пресса, на выворотность ног, на исправление сутулости, седлообразной поясницы, асимметрии лопаток.

Основная часть занятий:

- повторение: ученики демонстрируют правильность постановки тела (корпуса, ног, рук и головы);
- музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения;
- элементы шагов бального танца

Заключительная часть:

- подскоки; - полька – свободная импровизация; - дыхательная гимнастика; - поклон.

3. Список литературы

Литература для учащихся:

1. Издательство Искусство Москва.1967 год «Ракурсы танца» Е. Белова
Учебно-методическое пособие.
2. Издательство ТИГИС 1993 год «Тем, кто хочет учиться танцу» Т.Васильева

Литература для родителей:

1. Издательство «Айрис Пресс Рольф» Москва 2001 год «Азбука хореографии»
Т.Барышникова

Литература для педагога:

1. Издательство «Айрис Пресс Рольф» Москва 2001 год «Азбука хореографии»
Т.Барышникова
2. Издательство «Газеты и журналы России» 1998 год «Я вхожу в мир искусств»
В.Никитин
3. Издательство Кемерово 2000 год «В мире танца» Н.Бочкарева
4. Издательство «Феникс» Ростов на Дону 2005 год Серия «Жизнь удалась»
Л. Браиловская
5. Издательство «Феникс» Ростов на Дону 2005 год «Территория красоты» А. Сурмели

Календарно-тематический план 1 классов

Тема и содержания занятия	План	Факт.	Классы
I четверть			
Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Поклон. Разминка. Что такое ритмика?			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Постановка корпуса. Основные правила.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Основные правила танца.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Общеразвивающие упражнения.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д

			1 е 1 ж 1 з
Повторение и общеразвивающие упражнения.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение и закрепление.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Обобщающее занятие.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
II четверть			
Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Движение на развитие координации. Бег и подскоки.			1 а 1 б 1 в 1 г

			1 д 1 е 1 ж 1 з
Основные позиции и положения рук и ног классического танца.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение позиций рук и ног классического танца.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Детский танец маленьких утят.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение и рисунок танца			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Игры под музыку. Комбинация «Гуси-Гуси»			1 а 1 б 1 в

			1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Обобщающее занятие			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
III четверть			
Разминка.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Движения по линии танца.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение движений танца.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Танец «Топ и Хлоп»			1 а 1 б

			1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Основные рисунки танца			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение и закрепления танца			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Новогодний хоровод «В лесу родилась ёлочка», «Снежинки»			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Рисунок танца			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Обобщающее занятие			1 а 1 б

			1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
IV четверть			
Разминка			
Элементы танца «Стирка».			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Партерная гимнастика			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Партерная гимнастика			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Детский современный танец.			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д

			1 е 1 ж 1 з
Игра-танец «Колобок» («Цыплят»)			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Повторение и отработка этюда			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з
Урок-смотр знаний			1 а 1 б 1 в 1 г 1 д 1 е 1 ж 1 з