



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: kemnov-school@yandex.ru
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 30.08.22

Утверждаю
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа №14»
_____ И.Е.Косарева
Приказ № 316 от 31.08.23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Ритмика»
3 класс

Составитель:
Рахимкулова Ольга Петровна,
учитель физической культуры

Кемерово 2023г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика».
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

В результате освоения курса «Ритмика» формируются следующие знания и умения, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного Стандарта начального общего образования:

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика», с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

3 класс (35 недель,70 часов)

Содержание курса	Форма организации и виды деятельности
Вводное занятие – 3 ч.	
Общие правила техники безопасности и правила техники безопасности на занятиях по ритмике. Знакомство со структурой занятия. Знакомство с разучиваемой танцевальной композицией. Прослушивание фонограммы.	Форма организации: словесно-логическая (беседа). Вид деятельности: познавательная.
Раздел № 1. Танцевальная азбука – 33ч.	
1.1 Пластические упражнения: упражнения партерного тренажа на развитие гибкости суставно-мышечного аппарата, выворотности. Укрепление осанки. Работа над пластикой рук. Различные варианты развития эластичности суставов и мышц.	Форма организации: практическое занятие, групповая работа, коллективная работа, игра. Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая.
1.2. Основы классического тренажа: подготовительное движение руки (препарасьон). Упражнения первого года обучения выполняются боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее - вперед, назад. Батман тандю с деми плие (с пур ле пье, пассэ пар тэр) – с 1 позиции (раздельно, слитно). Натянутой ноги колющий бросок (батман тандю пике). Положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку-де-пье). Ударяющее движение (батман фраппе) вперед в сторону, назад носком в пол. Перегибы корпуса: назад, позднее в сторону стоя лицом к станку в 1 позиции. Позы классического танца изучаются на середине зала: Эпольман: позы круазе, эфассе; па курю-мелкий бег на полупальцах. Тан леве сотэ- по 1, 2, 3-й позициям. Па эшаппе на 2-ю позицию. 1,2,3,4, арабески (носком в пол).	Форма организации: практическое занятие, групповая работа, коллективная работа. Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная.
1.3 Основы эстрадного тренажа: позиции рук, ног (ин – позиция, аут – позиция). Виды уровней положения танцора относительно плоскости пола (сидя, стоя на корточках, лежа,	Форма организации: практическое занятие, групповая работа, коллективная работа, игра. Вид деятельности: познавательная,

стоя на коленях). Положение флекс, поинт. Виды импульсной техники – «контракшн» (сжатие), «релиз» (расширение). Виды шага – приставной шаг без веса (тач), плоский шаг (флэт – степ). Виды прыжков – джамп (с двух ног на две), хоп – шаг и подскок.	спортивно-оздоровительная, игровая.
2. Постановочная и репетиционная работа (30 ч.)	
Постановка 2-х сюжетных танцев. Отработка изучаемых танцевальных композиций в зале и на сценической площадке.	Форма организации: практическое занятие, беседа, коллективная работа, концерты. Вид деятельности : познавательная, художественное творчество.
3. Творческие проекты (4 часа)	
Проект 1: Разработка эскиза костюма к изучаемому танцу. Проект 2: Составление этюдов на темы: «Осень», «Зима». Проект 3: Экспромты на тему: «Африка», «Какаду», «Ужастики» Проект 4: Экспромты на тему шорских легенд, сказок, поверий.	Форма организации: практическое занятие, индивидуальная работа, групповая работа, работа в парах, конкурс. Вид деятельности : познавательная, художественное творчество, игровая, проектная.

3. Тематическое планирование 3 класс (35 недель, 70 часов)

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
1	ТБ при работе в зале хореографии. Повторение позиций ног и рук.	1
2	«Ручки»- знакомство с композицией танца. Прослушивание фонограммы.	1
3	Классический тренаж: препарасьон, реляве по 1,2 позициям.	1
4	«Ручки» -изучение основного шага, рисунка танца.	1
5	Классический тренаж: деми-плие по 1,2 позициям	1
6	«Ручки» - изучение выхода.	1
7	Классический тренаж: батман тандю и п батман тандю жете по 1 позиции на три стороны.	1
8	«Ручки»- отработка выхода.	1
9	Классический тренаж: Перегибы корпуса	1
10	«Ручки»- постановка 1 части танца	1
11	Классический тренаж: положение ноги ку-де-пье.	1
12	«Ручки»- отработка 1 части танца.	1
13	Классический тренаж: Батман фραπε боком к станку, носком в пол	1
14	«Ручки»-постановка 2 части танца.	1
15	Классический тренаж: ронд де жамб партер по 1 позиции.	1
16	. «Ручки»-отработка 2 части танца.	1

17	Классический тренаж: батман реляве лян на 45 градусов.	1
18	Творческий проект 1: Разработка эскиза костюма к изучаемому танцу «Ручки»	1
19	Классический тренаж: гранд батман жете назад, в сторону.	1
20	«Ручки»- постановка финала танца.	1
21	Классический тренаж: Эпольман: позы круазе, эфассе.	1
22	«Ручки»- отработка финала танца.	1
23	Классический тренаж: 1,2,3,4, арабески (носком в пол).	1
24	«Ручки» - отработка всей танцевальной композиции.	1
25	Классический тренаж: Тан леве сотэ- по 1, 2. 3-й позициям	1
26	«Ручки» - отработка всей танцевальной композиции.	1
27	Классический тренаж: Па эшаппе на 2-ю позицию.	1
28	«Ручки» - отработка танца на сценической площадке	1
29	Классический тренаж: повторение всех элементов.	1
30	«Ручки» - участие в концерте.	1
31	Классический танец – контроль знаний.	1
32	«Ручки» - пробы самостоятельной фантазии.	1
33	Творческий проект 2: Составление этюдов на темы: «Осень», «Зима».	1
34	«Весна» - знакомство с композицией танца, прослушивание фонограммы.	1
35	Основы эстрадного тренажа: знакомство с разделами. Основные уровни.	1
36	«Весна» - изучение основного шага, рисунка танца.	1
37	Эстрадный тренаж: позиции рук.	1
38	«Весна» - постановка выхода.	1
39	Эстрадный тренаж: позиции ног.	1
40	«Весна» - отработка выхода.	1
41	Эстрадный тренаж: положение «флэкс».	1
42	«Весна» - постановка 1 части танца.	1
43	Эстрадный тренаж: положение «поинт».	1
44	«Весна» - отработка 1 части танца.	1
45	Эстрадный тренаж: Виды уровней в джаз-танце.	1
46	«Весна» - постановка 2 части танца.	1
47	Виды импульсной техники в эстрадном тренаже.	1
48	«Весна» - отработка 2 части танца.	1
49	Эстрадный тренаж: «контракшн»- сжатие.	1
50	Творческий проект 3: Экспромты на тему: «Африка», «Какаду», «Ужастики».	1
51	Эстрадный тренаж: «релиз» - расширение.	.1
52	«Весна» - постановка финала танца	1
53	Эстрадный тренаж: Стрейчинг. Шпагат.	1
54	«Весна» - отработка финала танца.	1

55	Эстрадный тренаж: «тач»-приставной шаг без веса.	1
56	«Весна» - отработка всей танцевальной композиции	1
57	Эстрадный тренаж: «флэт-степ»-плоский шаг.	1
58	«Весна» - отработка всей танцевальной композиции	1
59	Эстрадный тренаж: прыжок «джамб» с двух ног на две.	1
60	«Весна» - отработка всей танцевальной композиции	1
61	Эстрадный тренаж: «лиип»	1
62	«Весна» - отработка всей танцевальной композиции.	1
63	Эстрадный тренаж: «хоп» - шаг и подскок.	1
64	«Весна» - работа над артистизмом.	1
65	Эстрадный тренаж: «хоп» - шаг и подскок.	1
66	«Весна» - отработка танца на сценической площадке.	1
67	Эстрадный тренаж – контроль знаний.	1
68	«Весна» - участие в концерте.	1
69	Творческий проект 4: Экспромты на тему шорских легенд, сказок, поверий	1
70	«Весна» - пробы самостоятельной фантазии.	1
	Всего:	70