

Приложение 2.1  
к ООП ООО МБОУ «Кингисеппская СОШ №4»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«РИТМИКА»

5 – 7 классы

г. Кингисепп

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате изучения внеурочного курса обучающиеся должны:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (голова, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- уметь исполнять изученные танцы;
- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный обучающимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

### **Содержание**

#### **Первый год обучения(5-е классы)**

##### **Раздел 1. Ритмическая азбука**

###### **Тема 1.1:**

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

###### **Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

###### **Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

###### **Тема 1.4:**

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

###### **Тема 1.5:**

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

##### **Раздел 2. Музыка и танец.**

###### **Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

###### **Тема 2.2:**

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

**Тема 2.3:**

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

**Раздел 3. Танцевальные композиции.**

**Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

**Практика.**

- танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.
- танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.
- «Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.

**Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный танец «Trackin»

- приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей;
- скрещивающиеся движения рук и ног;
- прыжки в разных позициях ног;
- движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны;
- *pirouette* (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на *passé* (у колена);
- волнообразные движения корпуса и рук;
- движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны;
- движение ног, корпуса и рук по диагонали;
- движение корпуса в положении лицом друг к другу.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

Тема урока	Кол-во часов
Техника безопасности (поведение во время урока)	1
Разминка (как подготовка к занятию)	1
Координация. Ритмическая основа упражнений	1
Развитие верхнего плечевого пояса	1
Развитие коленного и голеностопного суставов	1
Марш на месте и по кругу	1
Волнообразные движения корпуса с шагами	1
"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1

Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1
Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1
Музыкальное вступление и начало движения.	1
Вступление и маршировка	1
Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1
Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1
Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки.	1
Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков.	1
Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1
Танец "Полька": галоп	1
Танец "Полька": движения стопы с пятки на носок	1
Танец "Полька": хлопки	1
Медленный вальс: малый квадрат	1
Медленный вальс: большой квадрат	1
Модный рок: приставные шаги	1
Модный рок: поворот на 3-х шагах	1
Модный рок: шаги вперед и назад	1
Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1
Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1
Скрещивающиеся движения рук и ног	1
Прыжки в разных позициях ног	1
Движения рукой "8-ой" с поворотом пяток в разные стороны	1
Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена)	1
Волнообразные движения корпуса и рук	1
Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны	1
Конкурс	1

### Второй год обучения(6-е классы)

#### Раздел 1. Ритмическая азбука

##### Тема 1.1:

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

##### Тема 1.2:

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

##### Тема 1.3:

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

## **Раздел 2. Музыка и танец.**

### **Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

## **Раздел 3. Танцевальные композиции.**

### **Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

### **Практика.**

- танец « Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.
- танец « Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.
- «Фигурный вальс»: основной шаг вперед, balance вправо и влево, поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.
- «Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.

### **Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный парный танец «Бит-рок»:

- проучивание основного движения;
- смена мест справа налево;
- смена мест слева направо;
- смена мест под рукой;
- смена рук за спиной;
- стоп энд гоу;
- соединение композиции.

### **Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

Тема урока
1. Техника безопасности (поведение во время урока)
2. Разминка (как подготовка к занятию)
3. Координация. Ритмическая основа упражнений
4. Развитие верхнего плечевого пояса
5. Развитие коленного и голеностопного суставов
6. Марш на месте и по кругу
7. Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи

8. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня
9. Музыкальное вступление и начало движения.
10. Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.
11. Танец «ча-ча-ча» основное движение
12. Танец "ча-ча-ча" раскрытие вперед
13. Танец «ча-ча-ча»: раскрытие назад
14. Танец «ча-ча-ча»: поворот
15. Танец «ча-ча-ча»: три чачача
16. Танец «ча-ча-ча»: тайм степ
17. Фигурный вальс: основной шаг вперед
18. Фигурный вальс:balance вправо и влево
19. Фигурный вальс: поворот по 3 позиции
20. Фигурный вальс:balance вперед и назад
21. Фигурный вальс: вальсовый поворот
22. Чарльстон: основное движение на месте
23. Чарльстон: основное движение с продвижением вперед
24. Чарльстон: основное движение продвижением назад
25. Ритмический фокстрот: четвертные повороты с правой ноги
26. Ритмический фокстрот: четвертные повороты с левой ноги
27. Ритмический фокстрот: спин поворот по одному
28. Ритмический фокстрот: спин поворот в паре

29. Бит-рок: основное движение
30. Бит-рок: смена мест с права на лево
31. Бит-рок: смена мест с лева на право
32. Бит-рок: смена мест под рукой
33. Бит-рок: смена рук за спиной
34. Итоговое занятие: конкурс

### **Третий год обучения(7-е классы)**

#### **Раздел 1. Ритмическая азбука**

##### **Тема 1.1:**

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

##### **Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

##### **Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

#### **Раздел 2. Музыка и танец.**

##### **Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

#### **Раздел 3. Танцевальные композиции.**

##### **Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

##### **Практика.**

- танец « Ча-ча-ча»: повторение проученных элементов танца, поворот под рукой, три ча-ча-ча, турецкое полотенце и флик-фляг.

- танец « Рок-н-ролл»: основное движение, смена мест за две руки, смена мест под рукой, смена мест справа налево, стоп энд гоу.

- «shottish»: основной ход в теневой позиции, основной ход с поворотом девочки, основной ход с поворотом на 180, до-за-до.

##### **Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный танец «Хип-хоп»:

- три быстрых шага вперед;
- степ болл-рука;
- степ болл-хлопок;
- кросс;
- лайнвок(скольжение в стороны);
- соединение композиции.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

1. Техника безопасности (поведение во время урока)
2. Разминка как подготовка к занятию
3. Координация. Ритмическая основа упражнения
4. Развитие верхнего плечевого пояса
5. Развитие коленного и голеностопного суставов
6. Марш на месте и по кругу
7. Связь музыки и движения
8. Музыкальное вступление. Исходное положение.
9. Музыкальное вступление и начало движения
10. Правила поведения в парном танце
11. Ча-ча-ча: просмотр видео материала
12. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча
13. Ча-ча-ча: флик фляг
14. Ча-ча-ча: турецкое полотенце
15. Ча-ча-ча: соединение композиции
16. Рок-н-рол: основное движение
17. Рок-н-рол: смена мест за две руки
18. Рок-н-рол: смена мест справа налево
19. Рок-н-рол: смена мест под рукой
20. Рок-н-рол: стоп энд гоу
21. Рок-н-рол: соединение композиции
22. Рок-н-рол: просмотр видеоматериала
23. Shottish: основной ход в теневой позиции
24. Shottish: основной ход с поворотом девочки
25. Shottish: основной ход с поворотом на 180
26. Shottish: дозадо
27. Shottish: соединение композиции
28. Shottish: просмотр видеоматериала
29. Хип-хоп: три быстрых шага вперед
30. Хип-хоп: степ болл-рука
31. Хип-хоп: степ болл-хлопок
32. Хип-хоп: кросс
33. Хип-хоп: лайнвок (скольжение в стороны)
34. Конкурс



### Учебно-тематический план (5-е классы)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	6	2	4
3	Основные движения разминки	10	2	8
4	Полька	3	1	2
5	Медленный вальс	2	1	1
6	Модный рок	3	1	2
7	Trackin	8	1	7
8	итого	34		

### Учебно-тематический план (6-е классы)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	8	2	6
3	Ритмический фокстрот	4	1	3
4	Ча-ча-ча	6	1	5
5	Фигурный вальс	6	1	5
6	Чарльстон	3	1	2
7	Бит-рок	5	1	4
8	итого	34		

### Учебно-тематический план (7-е классы)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	8	2	6
3	Ча-ча-ча	6	1	5
4	Рок-н-ролл	7	1	6
5	«Shottish»	6	1	5
6	Хип-хоп	5	1	4
7	Итого	34		

**Формы организации занятий:** открытые уроки, конкурсы, выступления на концертах.

**Виды деятельности:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.