

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОРДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Ординская средняя общеобразовательная школа"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
«Ординская СОШ»

приказ № 258  
от «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
Танцевальная студия «Ритмика»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

**Орда, 2023**

4 класс. Ритмика.

### **Тема 1.**

#### **Введение, инструктаж по технике безопасности. Разминка.**

1. Знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Требования к внешнему виду: обувь, форма одежды, причёска.
2. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях в танцевальном зале и на концертных выступлениях.
3. Упражнения для шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Прыжки. Упражнения на развитие координации. Напряжение и расслабление мышц тела.

### **Тема 2.**

#### **Фигурная маршировка. Ориентация в зале.**

4. Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг. Перестроения под музыку.
5. Фигуры: круг в круге, «звёздочка», «воротца», сужение и расширение круга. Движение по залу с перестроениями парами, тройками и т.д. Перестроения в разных темпах и ритмах.
6. Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, на полупальцах, приставной шаг, топающий шаг, маршевый шаг, галоп, подскок, лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, лёгкий бег с высоким подниманием коленей.
7. Танец парами «Бим-бам-бом». Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Движение лицом по ходу движения, спиной, боком.

### **Тема 3.**

#### **Музыкально-ритмический рисунок. Характер музыки.**

8. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
9. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки: динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Ритмическая игра «Топай-хлопай». Музыкальная игра «Снежный ком».
10. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

### **Тема 4.**

#### **Элементы классического танца.**

11. Упражнения с использованием четырёх основных позиций рук, знакомство с пятой позицией ног.
12. Упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава.
13. Упражнения для закрепления правильной осанки. Постановка корпуса.
14. Отработка правильного исполнения движений *battement tendu* и *demi-plié* в парном танце «Детский бальный».

### **Тема 5.**

#### **Элементы народного танца.**

15. Элементы русской пляски: «ковырялочка», «молоточки», «гармошка», «верёвочка». Положение «руки в боки», «полочка», раскрытие во вторую позицию.
16. Переменный шаг, переменный шаг с притопом, тройной притоп.
17. Шуточный перепляс «Мы пришли сюда играть...» на мелодию «Барыня».

### **Тема 6.**

#### **Танцевальные комбинации на материале эстрадного и современного танца.**

18. Инсценировка слов движениями в танце «Разноцветная игра», используя

перестроения.

19. Разучивание движений и танцевальных связок в стиле диско. Линейный танец «Автостоп» на развитие координации.
20. Комбинации и связки в стиле хип-хоп.
21. Танец «Мы поедem к маме» с движениями в стиле хип-хоп.

#### **Тема 7.**

##### **Парные композиции. Развитие навыков исполнения парного танца.**

22. Закрепление основных правил поведения в парном танце: приглашение на танец, ведущая роль партнёра.
23. Переходный танец со сменой партнёров «Шапелуаз».
24. Постановка исполнителей в паре: положение лицом друг к другу, спиной друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.
25. Танец «Прогулка». Музыкально-ритмическая игра «Приглашение».

#### **Тема 8.**

##### **Массовые композиции. Овладение навыками коллективного исполнительства.**

26. Знакомство с понятием «ансамбль», как согласованном действии исполнителей. Танец «Рокеры».
27. Флешмоб «Рисуем солнце» с игровыми моментами.
28. Танец «Самбарино». Отработка синхронного исполнения движений под музыку.

#### **Тема 9.**

##### **Бальные танцы. Историко-бытовые танцы.**

29. Детский бальный танец «Вару-вару».
30. Движения фигурного вальса в паре «балансе», «окошечко».
31. «Торжественный танец» на элементах полонеза с перестроениями.
32. Танец падеграс в парах по кругу.
33. Парный танец полька.

#### **Тема 10.**

##### **Итоговое занятие.**

34. «Торжественный танец», падеграс, фигурный вальс, полька, «Детский бальный», шапелуаз.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024