

Муниципальное общеобразовательное учреждение

основная школа с. Волинщина

Рассмотрено на заседании МС
Протокол № 1
« 29 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Терехина С.А.
« 29 » августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса	Внеурочная деятельность «Ритмика»
Класс	2-4
Уровень общего образования	Основная школа
Учитель	Коннова Инга Александровна
Срок реализации программы	4 года
Количество часов по учебному плану	всего 34 часа в год; в неделю 1 час
Планирование составлено на основе	рабочей программы по ритмике, автор Перевалова Н.В.. 2022.
Учебник	«Ритмика» автор И.В. Лифиц. Москва. «Академия» 2019.

Рабочую программу составила : _____ Коннова Инга Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- **Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»** (с изменениями);
- **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286; (с изменениями);
- **Примерная основная образовательная программа начального общего образования.** Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22;
- **Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ №58 г. Томска.**

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- воспитание умений работать в коллективе.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с новым Базисным учебным планом предмет «Ритмика» изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено в 1 классе – 33 часа в год, во 2-4 - 34 часа в год.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- самовыражение ребенка в движении, танце;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

1. Владение универсальными познавательными действиями:

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;

2. Владение универсальными регулятивными действиями

- самостоятельно формулировать тему и цели урока, занятия;

- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

3. *Овладение универсальными коммуникативными действиями*

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок
- задавать вопросы.

Предметные результаты:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности.

Данный раздел содержит краткую характеристику содержания курса внеурочной деятельности «Ритмика» по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС НОО. Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предусматривает выполнение специальных упражнений под музыку способствующее развитию пространственных представлений, обучающихся; выполнение упражнений с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во

время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю (33 часа в 1 классе), (34 часа в год во 2 – 4 классах).

1 класс

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы

2 класс

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

3 класс

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько ступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

4 класс

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонез»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы.

Форма проведения занятий: игры под музыку, ритмико-гимнастические упражнения, танцевальные упражнения,

Виды деятельности. Познавательная, игровая деятельность и художественно-сценическое творчество.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6 ч	www.dance.city.narod.ru	Целевые ориентиры: Понимать свою причастность к прошлому, настоящему и будущему родного
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	11 ч		

				края, своей Родины — России. Интерактивные формы работы: Флешмоб «Здравствуй школа»
3.	Раздел 3. Язык танца	14 ч		Целевые ориентиры: Проявлять познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Подготовка музыкально-ритмических номеров к Новому году
4.	Итоговая творческая работа	2		Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками старшеклассниками.
Итого		33		

2 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
5.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5 ч	www.danceon.ru	Целевые ориентиры: Понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России. Интерактивные формы работы: Флешмоб «День учителя»
6.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	8 ч		
7.	Раздел 3. Язык танца	19 ч		Целевые ориентиры: Проявлять познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Подготовка музыкально-

			ритмических композиций к Дню Защитника Отечества и 8 марта
8.	Итоговая творческая работа	2	Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками старшекласниками.
Итого		34	

3 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
9.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5 ч	www.mon.gov.ru	Целевые ориентиры: Понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России. Интерактивные формы работы: Флешмоб «Осенний вальс»
10.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	16 ч		
11.	Раздел 3. Язык танца	11 ч		
12.	Итоговая творческая работа	2		Целевые ориентиры: Проявлять познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Подготовка танцевально-ритмических композиций к Дню космонавтики. Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками старшекласниками.
Итого		34		

4 класс

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
13.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной	5 ч	www.tangodance.by	Целевые ориентиры: Понимать свою

	грамоты			
14.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	8 ч		сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России. Интерактивные формы работы: Флешмоб «День старшего поколения»
15.	Раздел 3. Язык танца	19ч		Целевые ориентиры: Проявлять познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Подготовка танцевально-ритмической композиции «Весенняя капель»
16.	Итоговая творческая работа	2		Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками старшеклассниками.
	Итого	34		