

Муниципальное общеобразовательное учреждение

основная школа с. Волынщина

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

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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. N2 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. N2 1/22;
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ У258 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 - 3} часцв год.

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

Личностные результаты:

*рмированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнотзнавательные и внешние мотивы,

—•овыражение ребенка в движении, танце,

:Мознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению —ых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию с.ьмх танцевальных способностей; навыков творческой установки,

• жние свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно

— оlnять все игровые и плясовые движения.

Маалредметные результаты:

L ОатаДение универсальными познавательными Действиями:

— ерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, М,тнцу, схему);

— =зоваться словарями, справочниками;

- «тгтествлять анализ и синтез;
— тывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ктиавливать причинно-следственные связи; рассуждения;
2 Овладение универсальными регулятивными Действиями
с—хтоятельно формулировать тему и цели урока, занятия;

=тавливать план решения учебной проблемы совместно с учителем;
свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
— тать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- 3. Овладение универсальными коммуникативными Действиями•
- хххватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
Е.та=еть монологической и диалогической формами речи
- •ххазывать и обосновывать свою точку зрения; сл^етать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым ватектировать свою точку зрения;
-»говариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно — едавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении —:стейший ритмический рисунок
- -з=авать вопросы.

ПМ-нетные результаты:

— ни-мать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и хебенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по В'.ховым и музыкальным сигналам; со&юдать 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, Мучающихся; выполнение упражнений с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами звивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Занятия ритмикой эффективны для кхпитания положительных качеств личности.

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

М

атериал программы включает следующие разделы: L Р•лмика, элементы музыкальной грамоты. 2 Ртмико-гимнастические упражнения.

танца.

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

З татическую часть входит перечень умений и навъжов: упражнений, движений, танцев.

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

занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный тбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное Ефазительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения,

троения 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

• танцевальных 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 тематических 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 тохи 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), (Учасав 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 в рассыпную, бег в рассыпную. 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, перекувырки 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 уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по

ориенти-рам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой («тементы классификационных групп»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на уедление 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 =виции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Вы-ставление ноги вазад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре, Прыжки выпрямившись, опираясь на «юру. 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 «Напра-во!», «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 ко-лонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руст 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
	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной амоты		www.dance.ci!y.narod.ru	Целевые ориентиры: Понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и б е одного
	Раздел 2. Ритмико-гимнастические ажнения	11 ч		

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

№	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-

№	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
5.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5 ч	www.danceon.ru	<p>Целевые ориентиры: Понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России.</p> <p>Интерактивные формы работы: Флешмоб «День учителя»</p>
6.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	8 ч		
7.	Раздел 3. Язык танца	19 ч		

				ритмических композиций к Дню Защитника Отечества и 8 мая
8.	Итоговая творческая работа	2		Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками стажер-классниками.
Итого				

3 класс

	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные	Учет рабочей программы воспитания
9.	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной а.моты		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 Ритмикогимнастические упражнения	16 ч		
Н.	Раздел 3. Язык танца	11 ч		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.
12.	Итоговая творческая работа	2		Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками ста шекласниками.
Итого		34		

4 класс

	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
В.	Раздел : Ритмика. Элементы бальной		www.tangodance.by	Целевые ориентиры: Понимать свою

амоты

	Раздел 2. Ритмикогимнастические упражнения			сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России. Интерактивные формы работы: Флешмоб «День ста шего поколения»
15.	Раздел 3. Языж танца	19ч		Целевые ориентиры: Проявлять познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Подготовка танцевальноритмической композиции «Весенняя капель»
6.	Итоговая творческая работа	2		Защита итоговых творческих работ в сотрудничестве с наставниками шекласниками.
Итого		34		

