государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 города
Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____Семенова Т.К.
(подпись) (ФИО)
«29 » августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 254 - ОД
от «30»августа 2023 г.

Директор _____ Гайнанова В.Р.__
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс _____«РИТМИКА»_____
наименование программы

Класс _4_____

Общее количество часов: 34 в год 1 ч. в неделю

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 1 города Похвистнево, CN=Директор В.Р. Гайнанова, E=school1_phv@samara.edu.ru
00931b17239fdf5819

Рассмотрена на заседании МО начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «28 » августа 2023г.

Руководитель МО _____Новикова Л.А._____
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Ритмике» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286, авторской программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата(ОДА). В связи с этим школа ставит перед собой задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Одним из направлений решения данной задачи являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что может привести к серьёзным заболеваниям.

Организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий по профилактике нарушений ОДА. Помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия ритмикой.

Особенно необходимы занятия ритмикой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Формирование общих представлений о культуре движений.
- Формирование культуры общения между собой и окружающими.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры.
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры, игровую гимнастику, упражнения на развитие координации и физической выносливости.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа ориентирована на учащихся 4 класса. На реализацию программу отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты:

- **регулятивные:**

✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.

✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные:**

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- **коммуникативные:**

✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные

- осознавать положительное влияние занятий на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

Содержание курса внеурочной деятельности

Первое занятие носит ознакомительный характер, дети узнают, что такое ритмика, чем они будут заниматься на данных занятиях и знакомятся с правилами поведения во время занятий.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Формирование осанки (6ч).

Упражнения в различных и. позициях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

2. Танцевально ритмическая гимнастика (10ч).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением

согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения на растяжку. Наклоны, выпады, упражнения в положении сидя и лёжа. Сгибания и разгибания, отведения и приведения, повороты вправо и влево (внутрь и наружу), круговые движения, «скручивания» и «смещения» отдельных частей тела; чередование и сочетание этих движений в различных комбинациях.

Виды шага, бега, прыжков. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Изучение позиций. **Первая позиция.** Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни. **Вторая позиция.** Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны. **Третья позиция.** Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой. **Шестая позиция.** Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом. **Четвертая и пятая позиции** не изучаются, так как являются сложными.

3. Русские народные танцы (5ч). Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Сюда входят «Линейная румба» и «Венский вальс».

4. В разделе **Итоговые занятия** происходит итоговое повторение, закрепление умений, которые приобрели дети на протяжении года. Участие в различных мероприятиях.

Календарно-тематическое планирование, 4класс.

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образователь -ные ресурсы
1	Водное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Освоение техники безопасности. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	беседа	
Осанка и походка (6ч)					
2	Комплекс упражнений на развитие правильной осанки.	2	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Движения на месте	объяснение, словесное сопровожде ние движений под музыку, наблюдение	
3	Навык красивой походки.	1	Укрепляющие и развивающие упражнения под музыку Ритмичный шаг	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
4	Походка и осанка.	1	Упражнения на выработку осанки Движения по кругу	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
5	Динамика (в музыке и танце).	1	Отработка динамических движений под музыку различного характера	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
6	Ритмические общеразвивающие движения различного характера	1	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длитель-ностям. Подскоки: на месте. Шаг с подпрыгиванием	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
Танцевально-ритмическая гимнастика (10 ч)					
7	Общеразвивающие упражнения.	2	Движение на месте	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
8	Упражнения на координацию движений.	3	Разучить простейшие	объяснение, словесное	

			ритмические упражнения	сопровождение движений под музыку , наблюдение	
9	Упражнения на расслабление мышц.	2	Гимнастические движения	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
10	Упражнения на растяжку.	1	Развить пластичность и мягкость движений	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
11	Виды шага, бега, прыжков.	2	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. Шаг с переступанием	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
12	Изучение позиций.	2	Научить основным танцевальным шагам. Движение с элементами классического танца	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
«Танцевальная азбука» (15ч)					
13	*Русский народный танец «Россия!».*	5	Познакомить с танцами народов РФ. Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами Разучивание танцевальных движений	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
	1. История возникновения, характерные особенности 2. Основные движения 3. Исполнение.	1 2 2			
14	*Классические танцы*	5	Рассказать о развитии бального танца. Научить танцевать самый простой вальс Отработка движений под музыку	объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
	1. 2. Постановка танцевальной картины. 3.				
15	*Весенний вальс.*	5	Познакомить с	объяснение,	

	1.Знакомство с происхождением танца	1	основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре Разучивание танца	словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
Итоговые занятия (3ч)					
16	Подготовка к танцевальному празднику.	2	Отработка движений под музыку. Развитие двигательной активности.	объяснение, словесное сопровожден ие движений под музыку , наблюдение	
17	Танцевальный праздник.	1	Обобщение знаний	участие в мероприятии	
	Итого:	**34**			

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения курса

Список литературы:

1. Буренина А. И. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» [Текст] / Т. Барышникова - М.: Айрис Пресс, 1999. – 250 с.
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» [Текст] / А. Я. Ваганова - С.П., 2000 – 300 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с
6. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2009. – 32 с.
7. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» [Текст] / В. Г. Шершнев - М.: Просвещение, 2008 - 150 с.

Интернет-ресурсы

Наименование	***Ссылки***
КАТАЛОГ образовательных и просветительских интернет -ресурсов в сфере культуры и искусств	http://rfartcenter.ru/metodicheskaya-podderzhka/katalog-internet-resursov-dlya-obrazo/
Интернет-ресурсы по классической хореографии	https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/metodicheskie-rekomendatsii/uchastnikam-tvorcheskih-konkursov/metod-mater-tvorch-konkursi-tants-isk/internet-resursy-po-klassicheskoj-khoreografii.html
Материалы по детскому танцу	https://www.horeograf.com/detskij-tanec http://horeograf.ucoz.ru/blog

Единая коллекция ЦОР (Хореография)	Http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?Text=%F5%EE%F0%E5%EE%E3%F0%E0%F4%E8%FF&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=pupil
Материалы по хореографии	Https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-4/
Хореография. Методика.	Https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-metodika/ http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html
Зарядки	Https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/zariadki/
Все для хореографа	Https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki
Методические пособия, разработки	Https://www.horeograf.com/ Http://ikt.ipk74.ru/services/50/1876/
Танцевальные игры	Https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry
Историко-бытовой и бальный танец	Http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000020/index.shtml
Культура исторических эпох	Https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?Id=1080
Беседа «История танца»	Https://www.culture.ru/events/592363/beseda-istoriya-tanca
Методика и техника исполнения	Https://dancehelp.ru/catalog/Mladshie_shkolniki_Dzhaz_i_estrada/286-Dzhazovyy_tanets_dlya_detey_7_9_let/

Технические средства обучения: ноотбук, музыкальный центр, проектор. Экранно – звуковые средства: USB носитель, музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора».