
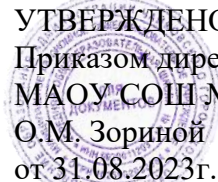


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС
Протокол от 30.08.2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Ошеева Т.И.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2023г. № 443



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 4 классов
на 2022-2023 учебный год

Чайковский, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» создана на основе: федерального государственного образовательного стандарта основной образовательной программы начального общего образования и на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 2009. и рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Обоснование выбора системы обучения для реализации рабочей программы

1. Образовательная программа по ритмике наиболее полно удовлетворяет запросы данного контингента учащихся и их родителей. Рабочая учебная программа сохраняет основное содержание всех разделов /тем /курса с указанием бюджета времени на их изучение

2. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов: личностно ориентированные принципы, культурно-ориентированные принципы, деятельностно-ориентированные

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников гимназии программа определяет приоритеты в содержании начального общего образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации гимназии программа является основанием для определения качества реализации общего образования.

Категория обучающихся: учащиеся 1 класс

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 33 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю

Формы диагностики и критерии оценивания деятельности учащихся: промежуточная и итоговая аттестация по ритмике осуществляется в виде зачёта (без отметочная система) согласно Уставу образовательного учреждения и Положению об аттестации обучающихся начальной школы. Текущий контроль (тест); тематический (тест, индивидуальные и групповые

этюдные работы); итоговые творческие работы, участие в школьных, городских конкурсах)

Цель рабочей программы – конкретизация содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. В программе дается распределение учебных часов по крупным разделам курса и темам.

Цель обучения - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

2. Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям

3. Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора

4. Формирование общих представлений о культуре движений

5. Формирование культуры общения между собой и окружающими

6. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

7. Развитие основы музыкальной культуры

8. Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.

9. Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,

10. 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.).

11. Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс ритмика является составной частью предмета физическая культура. Планирование уроков ритмики рассчитано на 1 час в неделю (33 часа год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

преобразовывать практическую задачу в познавательную;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

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;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

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.

Формы реализации программы:

- парная;
- групповая;
- индивидуальная;
- урок – игра, отчёт.

Методы реализации программы:

- словесный (беседа, рассказ, инструкция);
- практический метод (упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы);
- наглядный метод (демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений).

Способы и средства:

- технические средства;
- наглядные демонстрационные пособия.

Комплект учащегося:

- мяч большой – 1 штука
- мяч маленький – 1 штука
- скакалка – 1 штука
- волшебный мешочек – 1 штука
- флажок – 1 штука
- коврик для выполнения упражнений – 1 штука.

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на

корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

Ритмика (33 часа).

№ п\п	Тема урока	Цели	Кол- во часов
1	Введение. Что такое ритмика. Игра «Слушай сигнал»	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	1
2-3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Игры: »Знакомство», «Найди пару»	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	2
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Игра «Совы и мыши».	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игра «Космонавты»	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Урок-театрализация русской народной сказки «Колобок»	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
7	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
8	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1
11	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	1
12	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
13	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1

14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
15	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1
16-17	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	2
18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	1
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.	1
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
26-27	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развивать музыкальный слух.	1
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	1

31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	1
32	Гимнастика «Партер»	Познакомить с партерной гимнастикой.	1
33-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	2

Список использованной литературы.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 2010 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2009 год.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение.
4. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 2011 год.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 7 издательство “музыка”. Москва 2009 год.
6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 5. Москва 2009 год.
7. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 2011 год.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 2011 год.
9. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 2009.
10. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Учебно-методическое пособие «Фитнес Данс» для педагогов дошкольных и школьных учреждений. С-Пб «Детство-пресс» 2010 год.
11. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 2009 год.
12. Детские подвижные игры народов СССР- М., Просвещение, 1989 год