

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

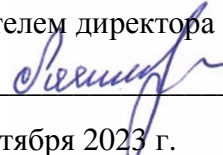
**г.Черногорск**

**МБОУ "Средняя школа №15 "**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
творческой группы  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора  
по УВР   
«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ  
"Средняя школа №15" Салько Н.А.  
Приказ №219  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

**«Ритмика», 1-4\_класс**  
(название курса, класс.)

Гужева Диана Николаевна  
(Ф.И.О. учителя)

**г.Черногорск 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 1-4 классов разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
  - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
  - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
  - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
    - Основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15» от 30.09.2022 г. № 162 а.
    - Примерной программы «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015 г.
    - Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"
- Программа «Ритмика» имеет общекультурное направление. Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, развить новые познания в разных жанрах музыки и танца, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

**Актуальность** данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ; раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные УУД:*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

##### *Познавательные УУД:*

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе.

**Форма промежуточной аттестации** по внеурочной деятельности «Ритмика: концерт.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

**Введение. (1ч)** Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения (10 ч., групповая форма, практические занятия)**

Совершенствование навыков выполнения правильных основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, на координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления

движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

### **Разучивание танцев. (18ч., групповая форма, теория- 1 ч, практические занятия-17 ч)**

Знакомство с элементами танцев народов РФ, их особенности, костюмы. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

### **Творческая деятельность. (Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку) (5 ч., групповая форма, практические занятия)**

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Пантомима. Импровизация под музыку. Игра «Телефон», «Замри». Музыкальные игры на внимание «Полет птиц», «Бабочки». Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

## **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Введение .Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.(1ч)	1	
<b>Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)</b>			
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса		1
	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		1
	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положению фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		1
	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.		1
	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		1
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч платок)		2
	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика.		1
	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		2

	Аэробика. Перестроение в круг, квадрат. Шаги по кругу (приставные, галоп)		
<b>Раздел: Разучивание танцев (18ч)</b>			
	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Этюдная работа. Детский танец. Танцевальные элементы русского- народного танца «Сударушка» Музыкальные танцевальные темы. «Матрешки» Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». Шаги польки, вальса по кругу. Парный танец. «Фигурный вальс», «Полька» Отработка танцевальных номеров.	1	5 2 3 2 1 3 1
<b>Раздел: Творческая деятельность (4ч)</b>			
	Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». Музыкальные игры на внимание «Полет птиц», «Бабочки». Импровизация под музыку. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		1 2 1

**Итого:**

**33ч**

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

#### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- установка на здоровый образ жизни

#### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные УУД:*

- 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;
- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самовыражение ребенка в движении, танце.

#### *Познавательные УУД:*

- 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;

#### *Коммуникативные УУД:*

- 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.

#### **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;
- Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

**Форма промежуточной аттестации** по внеурочной деятельности «Ритмика: концерт

**Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

**Введение. (1ч)** Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения (10 ч.)**

Ритмическое исполнение (двойные хлопки, выстукивания, притоп). Музыкально-пространственные упражнения. Аэробика. Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабой долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

### Разучивание танцев. (18ч)

Знакомство с элементами танцев народов РФ, их особенности, костюмы. Танцевальные композиции русского- народного танца «Березка», Финская полька, вальс в парах по кругу, детские современные танцы.

**Творческая деятельность (5 ч)** (*Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку*)

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы.

Пантомима. Импровизация под музыку. Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки». Импровизация под музыку. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха «Кем быть?», «Зоопарк».

### Тематическое планирование

№	Название	теория	практика
1	Введение .Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.	1	
<b>Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)</b>			
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса		1
	Ритмическое исполнение (двойные хлопки, выстукивания, притоп).		
	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положению фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		1
	Музыкально-пространственные упражнения.		1
	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		1
	Ритмические упражнения с предметами (мяч, обруч, платок)		2
	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика.		1
	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		2
	Аэробика.		1
	Перестроение в круг, квадрат. Шаги по кругу (приставные, галоп)		1
<b>Раздел:Разучивание танцев (18ч)</b>			
	Русский- народный «Хоровод»		2
	Этюдная работа. Детский танец.		5
	Танцевальные элементы русского- народного танца «Березка»		2
	Музыкальные танцевальные темы. «Морячка»		3
	Шаги польки, вальса по кругу.		1
	Парный танец. «Фигурный вальс», «Финская полька»		3
	Отработка танцевальных номеров.		1
<b>Раздел: Творческая деятельность (5ч)</b>			

Пантомима. Игра «Кем быть?», «Зоопарк».		1
Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки»		1
Импровизация под музыку.		1
Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		2

**Итого:**

**34ч**

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ.
- Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные УУД:*

- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- Умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

##### *Познавательные УУД:*

- Повторять любой ритм, заданный учителем;
- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

##### *Коммуникативные УУД:*

- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.



**Форма промежуточной аттестации:** по внеурочной деятельности «Ритмика: концерт.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

**Введение (1 ч.)** Правила поведения на занятиях. Ритмичные упражнения под музыку, хлопки.

**Ритмико-гимнастические упражнения (8 ч.)**

Упражнения у опоры (станка). Ритмическое исполнение по одному, в парах. Маршировка в темпе и ритме музыки. Ритмичные упражнения, синхронность. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка). Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Аэробика.

**Разучивание танцев. (20ч)** Классический танец «Веера». Этюдная работа. Детский танец «На прогулке». Танцевальные элементы русского- народного танца «Хоровод». Музыкальные танцевальные темы. «Кадриль». Выразительные средства музыки и танца. Образы в музыке. Танцевальный флешмоб.

**Творческая деятельность (5 ч)** (*Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку*) Пантомима. Импровизация в танце. Музыкальные игры « Все вместе». Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

### Тематическое планирование

№	Название	теория	практика
1	Введение . Правила поведения на занятиях. Техника безопасности	1	
<b>Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (8 ч)</b>			
	Упражнения у опоры (станка)		1
	Ритмическое исполнение по одному, в парах.		1
	Маршировка в темпе и ритме музыки. Ритмичные упражнения, синхронность.		1
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка)		2
	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика		1
	Аэробика.		2
<b>Раздел:Разучивание танцев (20ч)</b>			
	Классический танец «Веера»		5
	Этюдная работа. Детский танец «На прогулке»		6
	Танцевальные элементы русского- народного танца «Хоровод»		1
	Музыкальные танцевальные темы. «Кадриль»		4
	Выразительные средства музыки и танца. Образы в музыке		2
	Танцевальный флешмоб		2

**Раздел: Творческая деятельность (5ч)**

	Пантомима. Импровизация в танце		3
	Музыкальные игры « Все вместе»		1
	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		1

**Итого:****34ч****Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»****4 класс****Личностные результаты**

- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ.
- Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты***Регулятивные УУД:*

- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- Умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

*Познавательные УУД:*

- Повторять любой ритм, заданный учителем;
- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

*Коммуникативные УУД:*

- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

**Форма промежуточной аттестации:** по внеурочной деятельности «Ритмика: концерт.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

**Введение (1 ч.)** Правила поведения на занятиях. Ритмичные упражнения под музыку, хлопки.

**Ритмико-гимнастические упражнения (10 ч.)**

Групповое ритмическое исполнение. Гимнастика. Аэробика. Упражнение на растяжку.

**Разучивание танцев. (20ч)** Этюдная работа. Детский танец. Танцевальные элементы русского-народного танца., цыганского. Медленный вальс. Выразительные средства музыки и танца. Образы в музыке. Танцевальный флешмоб.

**Творческая деятельность (3 ч)** (*Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку*) Пантомима. Импровизация в танце.

### Тематическое планирование

№	Название	теория	практика
1	Правила поведения на занятиях. Ритмичные упражнения под музыку, хлопки.( 1ч)	0,5	0,5
<b>Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)</b>			
	Групповое ритмическое исполнение.		3
	Гимнастика. Аэробика.		3
	Упражнение на растяжку.		4
<b>Раздел: Разучивание танцев (20ч)</b>			
	Этюдная работа. Детский танец.		5
	Танцевальные элементы русского- народного танца., цыганского.		3
	Медленный вальс.		9
	Выразительные средства музыки и танца. Образы в музыке.		1
	Танцевальный флешмоб.		2
<b>Раздел: Творческая деятельность (3ч)</b>			
	Пантомима. Импровизация в танце.		3

**Итого:**

**34ч**

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Введение.</b> Введение . Правила поведения на занятиях. Техника безопасности	1	06.09
2.	Упражнения у опоры (станка)	1	13.09
3.	Ритмическое исполнение по одному, в парах.	1	20.09
4.	Маршировка в темпе и ритме музыки. Ритмичные упражнения , синхронность.	2	27.09 04.10
5.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка)	1	11.10
6.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика	2	18.10 25.10
7.	Аэробика.	1	08.11
8.	Пантомима. Импровизация в танце	1	15.11
9.	Музыкальные игры « Все вместе»	1	22.11
10.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	3	29.11 06.12 13.12
11.	Классический танец «Веера»	3	20.12 27.12 10.01
12.	Этюдная работа. Детский танец «На прогулке»	3	17.01 24.01 31.01
13.	Танцевальные элементы русского- народного танца «Хоровод»	1	07.02
14.	Музыкальные танцевальные темы. «Кадриль»	3	14.02 21.02 28.02
15.	Выразительные средства музыки и танца. Образы в музыке	2	06.03 13.03
16.	Танцевальный флешмоб	7	20.03 03.04 10.04 17.04

			24.04 08.05 15.05
17.	Выступление на выпускном начальной школы	1	22.05

Итого

34ч