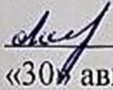


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных
классов
Протокол №1
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по ВР
 Е.А.Ляпунова
«30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
«Средняя школа №15»
 Н.А.Салько
«30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

для 1-4класса

г.Черногорск, 2024

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 06.03.2015г.
- Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

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 неповторимый 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, враспынную. 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 1 класс

№	Название	теория	практика
1	Введение .Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.(1ч)	1	
Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)			
	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.		2
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч платок)		1
	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика.		2
	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		
	Аэробика. Перестроение в круг, квадрат. Шаги по кругу (приставные, галоп)		
Раздел:Разучивание танцев (18ч)			
	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	
	Этюдная работа. Детский танец.		5
	Танцевальные элементы русского- народного танца «Сударушка»		2
	Музыкальные танцевальные темы. «Матрешки»		3
	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		2
	Шаги польки, вальса по кругу.		1
	Парный танец. «Фигурный вальс», «Полька»		3
	Отработка танцевальных номеров.		1
Раздел: Творческая деятельность (4ч)			
	Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».		
	Музыкальные игры на внимание «Полет птиц», «Бабочки». Импровизация под музыку.		1
	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		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 2 класс

№	Название	теория	практика
1	Введение .Что такое ритмика. Правила поведения на занятиях.	1	
Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)			
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса		1
	Ритмическое исполнение (двойные хлопки, выстукивания, притоп).		1
	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)		
Раздел:Разучивание танцев (18ч)			
	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
Раздел: Творческая деятельность (5ч)			
	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 3 класс

№	Название	теория	практика
1	Введение . Правила поведения на занятиях. Техника безопасности	1	
Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (8 ч)			

Упражнения у опоры (станка)		1
Ритмическое исполнение по одному, в парах.		1
Маршировка в темпе и ритме музыки. Ритмичные упражнения , синхронность.		1 2
Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка)		1
Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика		2
Аэробика.		
Раздел:Разучивание танцев (20ч)		
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 4 класс

№	Название	теория	практика
1	Правила поведения на занятиях. Ритмичные упражнения под музыку, хлопки.(1ч)	0,5	0,5
Раздел :Ритмико- гимнастические упражнения. (10 ч)			
	Групповое ритмическое исполнение.		3
	Гимнастика. Аэробика.		3
	Упражнение на растяжку.		4
Раздел: Разучивание танцев (20ч)			
	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
Раздел: Творческая деятельность (3ч)			
	Пантомима. Импровизация в танце.		3

Итого:

34ч

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- ФраниоГ.,. Методическое пособие по ритмике для 1-4 классов музыкальной школы. М., 2005 г.
- Фольклор – Музыка – Театр. Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования. Под ред. С.И. Мерзляковой. М., «Владос»,1999г.
- Программа «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.
- Программа по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

<http://www.drofa.ru/>