

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Черный Ключ  
муниципального района Клявлинский Самарской области**

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по ВР

Семенова Т.И.

30.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 103/10-од от 01.09.2022 г.

Директор: \_\_\_\_\_ Ильина В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Ритмика»**  
**начального общего образования**  
**(в соответствии с ФГОС НОО 2021)**  
**Направление: Спортивно-оздоровительное**

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 31 » августа 2022 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Львова В.Ф.  
(подпись) (ФИО)

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 6. 10.2009 г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009 г., регистрационный номер 15785) с изменениями (утверждены приказами Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241, зарегистрирован в Минюсте России 04.02.2011 г., регистрационный номер 19707, от 22.09.2011 г. №2357, зарегистрирован в Минюсте России 12.12.2011 г., регистрационный номер 22540);

3.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,

4.Образовательной программы ГБОУ СОШ с. Черный Ключ

( Утверждена приказом директора школы № 103/10 от 01.09.2022г..)

#### **Место курса «Ритмика» 4 класс в плане внеурочной деятельности**

На занятия отводится 1 час в неделю в рамках внеурочной деятельности, предусмотренной ФГОС НОО, в 34 часа в год

#### **Цель курса внеурочной деятельности:**

**Образовательная** цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Развивающая** цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная** цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка

#### **Задачи курса внеурочной деятельности:**

- Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

- Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

- Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни

## **2. Личностные и метапредметные результаты**

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **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.
- 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**

- Умение координировать свои усилия с усилиями других;

- Задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### Предметные результаты

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- 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;

Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

;

### 3. Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Ритмика» 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»  1.Элементы музыкальной грамоты. 2.Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3.Построения и перестроения. 4.Слушание музыки. 5.Гимнастика.	10	1	9
2	Раздел «Танцевальная азбука»  1.Элементы Классического танца. 2.Элементы Народно — сценического танца.	8	0	8
3	Раздел «Танец»  1.Детские бальные и народные танцы. 2.Образные танцы (игровые). 3.Постановка танцевальной композиции.	8	1	7

4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству» 1.История балета. 2.Танцы народов РФ.	4	1	3
5	Раздел «Творческая деятельность» 1.Игровые этюды. 2.Музыкально — танцевальные игры.	4	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

#### **4. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» 1 класс**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

- первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### ***Раздел «Танец».***

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.

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

- программный материал по изучению историко-бытового танца входит:
  - усвоение тренировочных упражнений на середине зала,

- ритмические упражнения,
  - разучивание танцевальных композиций.
- начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями,

композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

- 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.

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.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

#### ***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

#### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

- играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

## **5.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика» 4 класс**



Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Форма проведения занятия	Прим.
		п	ф		
Введение. Что такое ритмика.	1			беседа	
Основные танцевальные правила .	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты наклоны корпуса.				объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. евой стороне. Повороты	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Основные танцевальные точки, шаги РФ, их особенности и костюмы.	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Понятие о рабочей и опорной ноге Понятие о рабочей и опорной ноге	1			Показ, повторение, наблюдение	
Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг,	1			Показ, повторение, наблюдение	

подскоки вперед, назад, галоп.					
Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	
Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	
Упражнения для развития плавности <ul style="list-style-type: none"> <li>• мягкость и движений.</li> </ul> Пластичная гимнастика.	1	<b>Раздел № 2 «Танцевальная азбука»</b>		Показ, повторение, наблюдение	
Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1			Показ, повторение, наблюдение	
Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	
Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Показ, повторение, наблюдение	
Тройной шаг. Упражнения на	1			объяснение, словесное	

ориентацию в пространстве				сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Танцы народов РФ, их особенности и костюмы .	1			Показ, повторение, наблюдение	
Танцевальный элемент «Марш».	1			Показ, повторение, наблюдение	
Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1			Показ, повторение, наблюдение	
Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	<b>Раздел № 3 « Танец »</b>		объяснение, словесное сопровождение движений под музыку	
Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	1			Наблюдение  объяснение, словесное сопровождение движений под музыку	
Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку	
Правила танцевального этикета.	1			Показ, повторение, наблюдение	

Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1			Показ, повторение, наблюдение	
Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка,	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	
Элементы народной хореографии: гармошка, молоточки	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	
Бальный танец «Вальс».	1			Показ, повторение, наблюдение	
Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	<b>Раздел 4 «Беседы по хореографическому Искусству»</b>		Показ, повторение, наблюдение	
Аэробика.	1			Показ, повторение, наблюдение	
Танец «Вальс». Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наблюдение	

Танец «Вальс». Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха..	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Прохлопывание <del>Этюдная работа.</del> рисунка прозвучавшей мелодии.	1	<b>Раздел № 5 «Творческая деятельность»</b>		Показ, повторение, наблюдение	
Образные танцы. Ритмические упражнения	1			объяснение, словесное сопровождение движений под музыку , наблюдение	
Ритмические упражнения	1			Показ, повторение, наблюдение	
Этюдная работа	1			Показ, повторение, наблюдение	
Итоговое занятие	1			зачет	

Итого	34				
-------	----	--	--	--	--

### **6. Материально-технические средства**

- спортивная площадка, спортивный зал
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

### **Аудиоматериалы.**

1. «Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.
2. «Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.
3. «Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/
4. «Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.
5. Музыка для балльных танцев. ALL TIMES/

### **7. Предполагаемая результативность курса:**

В результате изучения курса внеурочной деятельности обучающиеся получают возможность научиться:

- использовать сценическое мастерство.
- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

### **Список литературы**

- 1.Шершнеv В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
- 2.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- 3.Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
- 4.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- 5.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- 6.Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002