

Приложение к ООП НОО,  
утвержденное приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
№ 575 от 28.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

для обучающихся 1 – 3 классов

Составитель: Рубцова Светлана Викторовна  
учитель физической культуры

**г. Кудрово  
2023 г.**

## Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Ритмика» для обучающихся 1,3 классов.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств и чувства ритма, расширение кругозора с помощью музыкального сопровождения. Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

Программа рассчитана на 102 часа, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 1 класс -68 часов (2 часа в неделю), 3 класс – 34 часа (1 час в неделю).

Главными задачами реализации учебного курса «Ритмика» и коррекционно-развивающих упражнений являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координационной направленностью, с хореографическими движениями;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- содействие становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
- коррекция и формирование психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, а также эмоционально-волевой сферы ребенка через движение.

### Технологии, используемые в обучении:

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** проведение открытых уроков; проведение итоговых занятий в конце четвертей.

#### **Учебники и пособие для педагога**

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие /Т. Барышникова. - М. : Рольф, 2001. - 272 с.
- Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М. : Линка - пресс, 2006. - 272 с
- Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят [Текст]:практическое пособие / Джим Холл. - М. : АСТ: Астрель, 2009. - 184с
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008) .
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009) .
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (- М.: ВЛАДОС, 2008) .
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)
- Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2011 – 32 с.
- Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Трицкое, 2012 – 12 с.
- Заводина. И.В. Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1-3. М: Музыка, 2016 г.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

- Все для хореографа <https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki>
- Танцевальные игры <https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry>
- Беседа «История танца» <https://www.culture.ru/events/592363/beseda-istoriya-tanca>
- Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями [https://www.youtube.com/watch?v=3ILs\\_uu5arQ&t=31s](https://www.youtube.com/watch?v=3ILs_uu5arQ&t=31s)

## Планируемые результаты освоения учебного курса

Результаты	Характеристика
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал узнавать отдельные произведения выдающихся художников и народных мастеров;</li> <li>- Обогащение слушательного опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения.</li> <li>- Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы</li> <li>- Выразить в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков)</li> <li>- Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>1. Регулятивные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> </ul> <p><b>2. Познавательные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>- Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>- Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> </ul> <p><b>3. Коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы;</li> <li>- Использовать речь для регуляции своего действия.</li> </ul>
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>- Формирование основы культуры: принятие ценности окружающего мира.</li> <li>- Формирование ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи.</li> <li>- Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</li> </ul>

## Содержание

### 1 класс, 68 часов

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

#### **Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Ритмика» (2 часа).**

Характеристика учебного предмета «Ритмика». Техника безопасности во время занятий. Польза музыкального сопровождения во время учебного предмета. История и возникновение хореографического направления.

#### **Раздел 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (5 часов).**

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Создание у детей эмоциональной настрой во время занятий. Музыкально-ритмичная деятельность включает упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, прослушивание и разбор танцевальной музыки. 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 3. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов).**

Оздоровительная гимнастика с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Изучение упражнения с предметами с использованием музыкального сопровождения.

#### **Раздел 4. Танцевальная азбука (15 часов).**

Раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Изучение движений, положений или поз с помощью разложения их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздание образа движений. Развитие технического мастерства, культуры движений, развитие гибкости и координации движений, усвоение правил хореографии.

#### **Раздел 5. Упражнения на ориентирование в пространстве (4 часа).**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **Раздел 6. Акробатика (8 часов).**

Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, лазание (на матах, скамейках).

#### **Раздел 7. Игры под музыку (8 часов).**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Воспроизведение с помощью хлопков ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### **Раздел 8. Творческая деятельность (8 часов).**

Танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.

#### **Раздел 9. Коррекционно-развивающие упражнения (10 часов)**

Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья,

повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

### **3 класс 34 часа**

#### **Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Ритмика» (1 час).**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика. Характеристика учебного предмета «Ритмика». Польза музыкального сопровождения во время учебного предмета. История и возникновение хореографического направления

#### **Раздел 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (4 часа).**

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Создание у детей эмоциональной настрой во время занятий. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада.

#### **Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами (5 часов).**

Оздоровительная гимнастика с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Изучение упражнения с предметами с использованием музыкального сопровождения.

#### **Раздел 4. Танцевальная азбука (2 часа).**

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Знакомство 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. Усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности.

#### **Раздел 5. Игры под музыку (4 часа).**

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### **Раздел 6. Акробатика (4 часа).**

**Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов.** Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке; кувырок вперед (назад), длинный кувырок; «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; начальное обучение акробатическим прыжкам;

#### **Раздел 7. Творческая деятельность (4 часа).**

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением. Разучивание народных танцев. Импровизация.

#### **Раздел 8. Коррекционно-развивающие упражнения (10 часов)**

Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

**Тематическое планирование учебного курса  
1 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Характеристика учебного предмета «Ритмика»	2
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	5
3	Ритмическая гимнастика с предметами	8
4	Танцевальная азбука	15
5	Упражнения на ориентирования в пространстве	4
6	Акробатика	8
7	Игры под музыку	8
8	Творческая деятельность	8
9	Коррекционно-развивающие упражнения	10
<b>Итого</b>		<b>68</b>

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Характеристика учебного предмета «Ритмика»	1
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	4
3	Ритмическая гимнастика с предметами	5
4	Танцевальная азбука	2
5	Игры под музыку	4
6	Акробатика	4
7	Творческая деятельность	4
9	Коррекционно-развивающие упражнения	10
<b>Итого</b>		<b>34</b>