

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-05



« УТВЕРЖДЕНО »
Директор ОГБОУ
«Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»
Сидорова Т.Н.
Сидорова Т.Н.
Приказ № 504
от «31» августа 2022 г.

Образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ритмика», 1-х - 4-х классов**

Срок реализации программы 1 год

п. Красная Яруга
2022 год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- 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.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- готовить небольшие танцевальные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к танцевальному выступлению;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Сформирован интерес:

- к произведениям искусства, театру, музыке, выставкам и т. п.;
- общественным явлениям, понимать активную роль танцев в жизни человека;
- художественному творчеству.

Сформированы умения:

- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;
- распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

1. Основное

- Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.

- Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.

2. Движения и перестроения

- ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.

- Движения на развитие координации. Бег и подскоки.

- Элементы асимметричной гимнастики.

Упражнения для развития тела.

- Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.

- Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.

- Перестроение для танцев.

- Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

3. Позиции

- Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез».

- Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез».

- Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез».

4. Танец

- Танец “цветов”. Элементы танца.
- Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов».
- Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»
- Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки

подвижности тазобедренных суставов.

- Закрепление.
- Основные движения танца “Полька”. Разучивание

движений. Упражнения для развития позвоночника.

«Праздничный марш – «9 мая!»».

- Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.
- Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.
- Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.
- Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.

5. Сказка

- Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

6. Музыкальная игра

- Музыкально-ритмические игры “Виды шага”

7. Танец

- Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.

8. Элементы народной хореографии

- Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.

9. Закрепление

- Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .
- Закрепление. Танец «Полонез», «Вальс цветов».
- Закрепление основных движений.
- Промежуточная аттестация. Демонстрация танцев.

4 класс

1. Основное

- Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при изучении танцев.

2. Основные движения и позиции

- Движения по линии танца. Перестроения для танцев.

- Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).
- Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.
- Позиции рук. Основные правила.
- Позиции ног. Основные правила.
- ”Красота движений” - компоновка ОРУ.
- Позиции рук и ног в ОРУ.
- Закрепление материала.

3. Экзерсис

- Партерный экзерсис.
- Музыкально-ритмические игры.
- Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Танец «Зимний вальс».
- Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Фигурный вальс. Классический экзерсис.
- Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.
- Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.

4. Танец

- Танец “Сударушка”. Тесты для определения

подвижности голеностопного сустава.

- Танец “Сударушка”. Упражнения для улучшения

подвижности коленных суставов.

- Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладони”.

- Просмотр видеозаписи народных танцев.

- Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.

- Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации.

Ведение в паре.

- Ведение в паре. Танец «Вальс»

- Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладони”.

- Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”

- Танец “Душа моя кадрили”. Тесты на развитие голеностопного сустава.

- Народная хореография. Танец «душа моя кадрили»

- Основные движения танца «Кораблик детства».

- Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.

5. Закрепление

- Закрепление. Подведение итогов.

- Промежуточная аттестация. Демонстрация танцев

Тематическое планирование 1 класс

Тема урока	Кол-во часов
1. Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8. Перестроение для танцев.	1
9. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
10. Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез».	1
11. Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез».	1
12. Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез».	1
13. Танец “цветов”. Элементы танца.	1
14. Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов».	1
15-16. Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2
17. Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1

18. Закрепление.	1
19. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1
20. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
21-22. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	2
23. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
24. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
25. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
26. Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
27. Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
28-29. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	2
30. Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	1
31. Закрепление. Танец «Полонез», «Вальс цветов».	1
32-33. Закрепление основных движений.	2
34. Подведение итогов. Промежуточная аттестация. Демонстрация танцев	1

Тематическое планирование 4 класс

Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	5.09.22
2. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	12.09.22
3. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	19.09.22
4. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	26.09.22
5. Позиции рук. Основные правила.	1	3.10.22
6. Позиции ног. Основные правила.	1	10.10.22
7. "Красота движений" - компоновка ОРУ.	1	17.10.22
8. Позиции рук и ног в ОРУ.	1	31.10.22
9. Закрепление материала.	1	7.11.22
10-11. Партерный экзерсис.	2	14.11.22- 21.11.22
12. Музыкально-ритмические игры.	1	28.11.22
13. Разминка. "Зимний вальс". Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	5.12.22
14. Танец «Зимний вальс».	1	12.12.22
15. Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	19.12.22
16. Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1	9.01.23
17. Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1	16.01.23

18. Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1	23.01.23
19. Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1	30.01.23
20. Танец “Сударушка”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	6.02.23
21. Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	1	13.02.23
22. Просмотр видеозаписи народных танцев.	1	20.02.23
23. Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.	1	27.02.23
24. Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	6.03.23
25. Ведение в паре. Танец «Вальс»	1	13.03.23
26. Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладочки”.	1	20.03.23
27. Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”	1	3.04.23
28. Танец “Душа моя кадрили”. Тесты на развитие голеностопного сустава.	1	10.04.23
29-30. Народная хореография. Танец «душа моя кадрили»	2	17.04.23 24.04.23
31. Основные движения танца «Кораблик детства».	1	1.05.23
32-33. Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	2	8.05.23 15.05.23
34. Закрепление. Подведение итогов. Промежуточная аттестация. Демонстрация танцев	1	22.05.23