

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Гимназия № 3 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО


методическим объединением
учителей начальных классов

 Ташакова М.Р.

Протокол №1
от "30 " августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

 Урчева И.В.

"30 " августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Гимназии №3



Ильина С.С.

Приказ №280-г

от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

(для 1-4 классов образовательных организаций)

Составитель программы: Зарова Л.Н.

Самара 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАЗВАНИЕ КУРСА: «Ритмика»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.)
- 4.ООП НОО МБОУ Гимназии №3 г.о. Самара
5. «Положения о рабочей программе учебного предмета и курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования МБОУ Гимназии №3 г.о. Самара»

При организации внеурочных занятий используется модель, которая предполагает, что в одном коллективе занимаются обучающиеся двух параллелей, относящиеся к одной возрастной категории

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных

форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для учащихся поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией гимназии.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цели программы:

- создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи программы:

I. Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- обучение детей приёмам актёрского мастерства;
- организация постановочной работы и концертной деятельности;

II. Воспитательные:

- создание базы для творческого мышления детей;
- развитие у детей активности и самостоятельного мышления;
- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе.
- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, усвоение общепринятых норм поведения в общественных местах, в кругу знакомых и близких;
- Умение анализировать своё поведение и принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

III. Развивающие:

- обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- организация поиска новых познавательных ориентиров (организация самостоятельной творческой деятельности).

Формы и методы реализации программы

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной.

Методы и приёмы организации деятельности на занятиях ориентированы на усиление самостоятельной практической и умственной деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также познавательной активности детей.

При изучении материала для достижения высоких результатов рекомендуется использовать следующие

методы обучения:

- **объяснительно-иллюстративный** (предъявление информации учителем, дети воспроизводят, осознают знания, запоминают произвольно. Показ танцевальных движений и гимнастических упражнений);
- **репродуктивный** (воспроизведение знаний и способов действий по образцу, актуализация знаний, дети произвольно и непроизвольно запоминают, учитель руководит и контролирует выполнение заданий);
- **исследовательский** (самостоятельное рассмотрение задачи, осмысление условий задачи, планирование исследования, самоконтроль и его завершение, непроизвольное запоминание, воспроизведение и мотивирование результата);
- **частично-поисковый** (восприятие, осмысление, актуализация, самостоятельное решение части задачи, самоконтроль, проверка результатов, непроизвольное запоминание, воспроизведение хода решения, учитель ставит проблему и корректирует пути решения задачи);
- **конструктивный** (применение знаний в знакомой ситуации);
- **метод творческих заданий** (применение знаний в измененной и новой ситуации)

Эти виды деятельности позволяют использовать такие **методы обучения, как поиск, исследование и т. д.**

Используются различные образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- проблемно-диалогическая технология;
- информационно-коммуникативные технологии;
- технология обучения в сотрудничестве;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии.

В каждом занятии прослеживаются две части:

- теоретическая;
- практическая.

Форма аттестации:

Освоение курсов внеурочной деятельности сопровождается промежуточной аттестацией в конце учебного года по системе «Зачет»/ «Незачет».

Формы промежуточной аттестации: отчетный концерт

Обязательным требованием достижения поставленных задач является соблюдение **следующих принципов:**

- **системность и последовательность занятий:** 1 раз в неделю; обеспечение преемственности обучения;
- **научность:** соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных знаний;
- **доступность:** от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному, использование методов соответствующих данному возрасту детей и их развитию;
- **наглядность:** использование наглядных пособий, иллюстраций, авторских работ, фильмов, дополнительной справочной литературы, посещение концертов;
- **проблемность:** использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с учителем и самостоятельно;
- **активность и сознательность:** понимаются цели и задачи учеником, учащийся обучается самоанализу и самооценке, думает и действует самостоятельно, формируется умение опираться не на авторитет учителя, а на доказательства и логику мышления;
- **прочность знаний (завершённость обучения):** завершение каждой темы итоговым занятием, призванным закрепить полученные знания и навыки, и подготовить учащихся к восприятию материала следующей темы, применение технологии сравнения, сопоставления, противопоставления;
- **принципы уважительного отношения к детскому творчеству:**

представление свободы выбора, создание атмосферы раскованности и талантливости, умение педагога оценить художественные достоинства детских работ.

В программе прослеживается:

- **умение школьника** находить нужный танцевальный материал.
- **теоретические сведения связаны с практической деятельностью**, что помогает детям творчески подходить к выполнению разного рода занятий.

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Содержания программы 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.

Количество часов по учебному плану

Курс «Ритмика» рассчитан на 2 года обучения для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебного занятия 40 минут. При проведении концертных выступлений возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

На освоение программы отводится:

1-2 класс-34 часа

3-4 класс 34 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения внеурочного предмета «Ритмика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию танцевальной культуры народов России и Мира, осознание её связи с творческой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время коллективной работы и творческих выступлений, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время конкурсной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных танцев игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение танцевальных упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий ритмикой на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений танцевальных движений, и физических упражнений, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в танцевальных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения хореографического искусства, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках ритмики с учётом их учебного содержания, находить в них различия
- (народный танец, классический ,современная хореография. Постановочная работа)
- выполнять учебные задания по освоению новых танцевальных движений и комбинаций и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр и танцевальных композиций, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 2 года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий ритмикой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях ритмикой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения

- навыки музыкально-ритмической деятельности;
- навыки правильного и выразительного движения (привычка прямо держаться, свободно двигаться в танцах);
- усвоение подготовительных танцевальных движений и рисунков;
- знакомство с ритмическим строением музыки, её размером, частями и фразами;
- изучение лёгких народных и игровых танцев;
- развитие организованности и самостоятельности.
- развитие музыкальности и пластичности;
- усвоение приёмов современной хореографии;
- выработка сильных и натянутых ног, большого танцевального шага, высокого прыжка;
- развитие координации движения;
- знакомство с танцами народов мира;
- развитие творческих способностей.

2 год обучения

- развитие музыкальности и пластичности;
- усвоение приёмов народной и современной хореографии;
- развитие координации движения;
- знакомство с танцами народов мира;
- развитие творческих способностей.
- выработка правильности и чистоты исполнения позиций и поз, движений;

- развитие силы, выворотности и устойчивости ног;
 - усвоение учащимися приёмов актёрского мастерства;
 - развитие творческого потенциала в процессе обучения и в постановочной работе.
 - выработка выразительности и чистоты выполнения;
 - ускорение темпа и разнообразия ритмического рисунка;
 - усвоение технически сложных элементов народного и современных танцев
- Учащиеся должны научиться -*
- собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей;
 - выработка оригинальных идей.

В соответствии с вариативной программой в тематическом планировании предусмотрены вводные и обобщающие уроки, которые способствуют формированию у учащихся целостных представлений о предмете, формированию и развитию общеучебных и специальных (предметных) умений. Предусмотрены различные формы учебных занятий: уроки изложения нового материала самим учителем, комбинированные уроки, концертные выступления .

Тематическое планирование 1-ый год обучения (34часа)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	
		Теоретические часы	Практические часы
1	Вводное занятие	1	

2-8	Танцевальные элементы, общеразвивающие упражнения		7
10-13	Ритмические упражнения и игры		4
14-15	Партер		2
16-17	Элементы классического танца		2
18-19	Элементы народного танца		3
20-34	Постановочная работа, выступление на концертах и утренниках		15

Всего: 34 часа

2-ой год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	
		Теоретические часы	Практические часы
1	Вводное занятие, правила ТБ	1	
2-5	Ритмика: упражнения для усвоения ритма, танцевальной азбуки, общедоступные массовые танцы	1	3
6-8	Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие	1	2

	упражнения, креативная гимнастика		
9-12	Танцевально-ритмическая гимнастика: ритмические танцы, комплексы танцевально-ритмических упражнений, музыкально-подвижные игры	1	3
13-15	Элементы оздоровительной аэробики, партер	1	2
16-19	Бальные танцы и элементы хореографии		4
20-23	Народный танец		4
24-26	Современный танец		3
27-34	Постановочная работа, выступление на концертах и утренниках	1	7

Всего: 34 часа

Содержание

1-ый год обучения

1. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.
2. Ритмика. Теоритические занятие. Ритмика. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Танцевальная ходьба
3. Ритмика. Сочетание ходьбы и хлопков на каждый счет и через счет. Гимнастическое дирижирование. Закрытое, открытое и променадное положение в паре. Танцевальные положения.
4. Гимнастика. Упражнения с заданиями строевых, общеразвивающих упражнений. Перестроения.
5. Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения из колонны в шеренгу и т.д. Передвижение в колонне в разных направлениях.
6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. ритмические игры. Массовые танцы. «В ритме польки»
7. Ритмика. Ходьба на каждый счет. Ритмические рисунки. Массовый танец полька «В ритме польки»
8. Гимнастика. Креативная гимнастика. Сцены из мультфильмов. Игра «Ай да я!»
9. Элементы хореографии. Деми плие по позициям. Шаг польки. Вальсовая дорожка.
10. Бальные танцы. Медленный вальс. Композиция движений
- 11 Бальные танцы. Венский вальс. Композиция движений
12. Бальные танцы. Повторение танцев.
13. Оздоровительная аэробика. Элементы партера. Постановочная работа. Танец «Моя Марусечка»
14. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
15. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
16. Проведение новогоднего утренника.
17. Проведение новогоднего утренника.
18. Народно-сценический танец:
 - русский приставной шаг,
 - тройной шаг,
 - шене по диагонали
19. Народный танец. «Полкис»
20. Народный танец. Элементы русского лирического танца.
- 21 Народный танец. Элементы белорусского танца
22. Постановочная работа. Разучивание танца «Машины глаза». Игра «Весёлый зоопарк»
23. Постановочная работа. Разучивание танца «Машины глаза» Разучивание движений 2 куплета.
24. Постановочная работа. Разучивание танца «Машины глаза»
25. Постановочная работа. Отработка танца.
26. Элементы оздоровительной аэробики, партер

27. Современный танец. Разучивание элементов диско-танцев. Танец «Макарена»
28. Современный танец. Разучивание элементов хип-хопа. Танец «Паровозик»
29. Отработка движений современных танцев.
30. Танцевально-ритмическая гимнастика: ритмические танцы «Стирка», «Автостоп»
31. Элементы оздоровительной аэробики, партер.
32. Повторение выученных танцев.
33. Игровое занятие. Игры «Весёлый зоопарк», «Ручеёк».
34. Танцевальный марафон. Постановка детьми своих танцев.

2-ой год обучения

1. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.
2. Ритмика. Теоретические занятия. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Танцевальная ходьба
3. Ритмика. Сочетание ходьбы и хлопков на каждый счет и через счет. Гимнастическое дирижирование. Закрытое, открытое и променадное положение в паре. Танцевальные положения.
4. Гимнастика. Упражнения с заданиями строевых, общеразвивающих упражнений. Перестроения.
5. Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения из колонны в шеренгу и т.д. Передвижение в колонне в разных направлениях.
6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. ритмические игры. Ритмика. Массовые танцы.
7. Ритмика. Ходьба на каждый счет. Ритмические рисунки. Массовый танец
8. Гимнастика. Креативная гимнастика. Сцены из мультфильмов. Игра «Ай да я!»
9. Элементы хореографии. Деми плие по позициям. Шаг польки. Вальсовая дорожка.
10. Бальные танцы. Самба. Композиция движений
11. Бальные танцы. Джайв. Композиция движений
12. Бальные танцы. Повторение танцев.
13. Оздоровительная аэробика. Элементы партера. Постановочная работа.
14. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
15. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Постановочная работа.
16. Проведение новогоднего утренника.
17. Проведение новогоднего утренника.
18. Народный танец. Русская плясовая

19. Народный танец. Элементы русского лирического танца
20. Народный танец. Элементы белорусского танца
21. Постановочная работа.
22. Постановочная работа.
23. Постановочная работа.
24. Постановочная работа. Отработка танца.
25. Элементы оздоровительной аэробики, партер
26. Современный танец. Разучивание элементов диско-танцев.
27. Современный танец. Разучивание элементов хип-хопа.
28. Отработка движений современных танцев.
29. Танцевально-ритмическая гимнастика: ритмические танцы «Стирка», «Автостоп»
30. Комплексы танцевально-ритмических упражнений
31. Элементы оздоровительной аэробики, партер
32. Повторение выученных танцев.
33. Игровое занятие. Игры «Весёлый зоопарк», «Ручеёк».
34. Танцевальный марафон. Постановка детьми своих танцев.

Список литературы для педагогов

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Планета музыки, 2023.
3. Гусев Г. «Методика преподавания народного танца». М., 2022.
4. Ерохина О. «Школа танцев для детей». Ростов-на-Дону, 2022.

Оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Видеоматериалы.
3. Компьютерные фото-альбомы.
4. Ноутбук, проектор, экран.
5. Хореографический зал. Зеркала.