

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ярцевская средняя школа №6

«Рассмотрено»  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «26» 08.2022

«Утверждено»  
Директор школы  
Т.С. Никитенкова  
Приказ № 116  
от «26» 08.2022

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**для \_\_4\_\_ класса**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Учитель: С.И. Крупиневич

Квалификационная категория: первая

2022-2023 гг.

**Программа «Ритмика»** по спортивно-оздоровительному направлению для 3 класса составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы ритмика для обучающихся 1-7 классов Беляевой В.Н. "Ритмика и танец"

**Цель** программы – укрепление здоровья обучающихся, снятие нервного напряжения; приобщение к танцевальному искусству и развитие художественного вкуса.

**Задачи:**

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;

**Программа состоит из четырёх разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

Программа рассчитана на 34 часа в год, соответственно 1 час в неделю.

**Содержание программы**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

**2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Комбинация «Ладшки».

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Комбинация «Слоник».

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в

нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Комбинация «Гуси».

### **3. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и др.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Игра «Я - герой любимой сказки». Музыкальные игры с предметами: «Кто первый?» (со скакалкой). Игры с пением или речевым сопровождением: игра «Танцевальная фигура замри», игра «Если весело живётся, делай так» и др.

### **4. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте и др. Разучивание танцев: «Вару – Вару», «Полька» и «Диско».

## **Основные требования к умениям обучающихся**

### **Личностные результаты:**

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и гимнастическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.
- развитие чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
- реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку;
- позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

- способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- иметь представлений о ритме, синхронном движении;

#### **Познавательные:**

- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

#### **Коммуникативные:**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
  - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
- Обучающиеся получают возможность научиться:**

- 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 свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу, с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- 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.

Вначале и конце учебного года, используется диагностическая методика «Кто прав? Г.А.Цукерман .целью выявления сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера)

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. Что такое «Ритмика»?	
2	Основные правила и понятия. Постановка корпуса, позиции рук, позиции ног, поклон.	
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>		
3	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Разминка.	
4	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Разминка.	
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Разминка.	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>		
6	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Комбинация «Ладочки».	
7	Разминка. Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	
8	Разминка. Упражнения на расслабление мышц. Комбинация «Гуси».	
<b>Игры под музыку</b>		
9	Разминка. Музыкальная игра с предметами «Кто первый?» (со скакалкой)	
10	Разминка. Игра «Если весело живётся, делай так»	
11	Разминка. Игра «Танцевальная фигура замри»	
12	Разминка. Игра «Я - герой любимой сказки»	

<b>Танцевальные упражнения</b>		
13	Знакомство с танцевальными движениями. Позиции в паре. Основные правила. Разминка.	
14	Разминка. Основные движения танца «Вару – Вару».	
15-	Разминка. Разучивание движений.	
16	Разминка. Разучивание движений	
17	Разминка. Индивидуальные задания.	
18-	Разминка. Репетиция танца «Вару – Вару».	
19	Разминка. Репетиция танца «Вару – Вару».	
20	Разминка. Основные движения танца «Полька».	
21-	Разминка. Разучивание движений.	
22	Разминка. Разучивание движений	
23	Разминка. Индивидуальные задания.	
24-	Разминка. Репетиция танца «Полька».	
25	Разминка. Репетиция танца «Полька».	
26	Разминка. Основные движения танца «Диско».	
27-	Разминка. Разучивание движений.	
28	Разминка. Разучивание движений.	
29	Разминка. Индивидуальные задания.	
30-	Разминка. Репетиция танца «Диско».	
31	Разминка. Репетиция танца «Диско».	
32-	Разминка. Репетиция изученных танцев. Подготовка к выступлению.	
33	Разминка. Репетиция изученных танцев. Подготовка к выступлению	
34	Урок-смотр знаний	