

Приложение № _____

К ООП ООО

МБОУ Новониколаевской ООШ

Приказ от _____ № _____

Рабочая программа

По учебному предмету (курс внеурочной деятельности)

«Ритмика» (1-4класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1241 от 26.11.2010г. «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1060 от 18 декабря 2012г. "О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373"
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1643 от 29 декабря 2014г. "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373"
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 507 от 18 мая 2015г. "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373"
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1576 от 31 декабря 2015г. "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373"

8 Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 03-296 от 12.05.2011 г. "Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования"

9. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача 11 Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, благодаря этой программе дети избавляются от неуклюжести, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Формирование общих представлений о культуре движений.
- Формирование культуры общения между собой и окружающими.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры.
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры, игровую гимнастику, упражнения на развитие координации и физической выносливости.

Место предмета в учебном плане

Ритмика—один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей.

Предмет ритмики способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты:

- **регулятивные:**
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные :**
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **Коммуникативные:**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной деятельности школы

Содержание учебного предмета

Первое занятие носит ознакомительный характер, дети узнают, что такое ритмика, чем они будут заниматься на данных занятиях и знакомятся с правилами поведения во время занятий.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

- **Формирование осанки(6ч).**

Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

- **Танцевально ритмическая гимнастика(10ч).**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным

выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения на растяжку. Наклоны, выпады, упражнения в положении сидя и лёжа. Сгибания и разгибания, отведения и приведения, повороты вправо и влево (внутри и наружу), круговые движения, «скручивания» и «смещения» отдельных частей тела; чередование и сочетание этих движений в различных комбинациях.

Виды шага, бега, прыжков. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Изучение позиций. Первая позиция. Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни. Вторая позиция. Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны. Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой. Шестая позиция. Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом. Четвертая и пятая позиции не изучаются, так как являются сложными.

- Диска – танцы (6ч).

При изучении этого блока учащиеся знакомятся с занимательными детскими танцами: «Диска», «Стирка» и «Вару-вару».

- Полька. (3ч)

Знакомство с «Берлинской полькой», историей создания данного танца и разучивание его детьми.

- Русские народные танцы (5ч). Знакомство с русским – народным танцем круговая кадриль, история создания танца и разучивание кадрили детьми.

- Классические танцы (10ч). Сюда входят «Линейная румба» и «Венский вальс».

- В разделах подводим итоги и итоговое повторение происходит закрепление умений, которые приобрели дети на протяжении года. Последнее занятие в 1-4 классах – танцевальный праздник.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1

Формирование осанки (6 ч)		
1	Упражнения на развитие правильной осанки.	2
2	Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	2
3	Навык красивой походки и потребность в ней.	1
4	Осанка и походка.	1
Танцевально-ритмическая гимнастика (10 ч)		
5	Общеразвивающие упражнения.	1
6	Упражнения на координацию движений.	2
7	Упражнения на расслабление мышц.	2
	Упражнения на растяжку.	1
8	Виды шага, бега, прыжков.	2
9	Изучение позиций.	2
Диско-танцы (6 ч)		
11	«Диско».	1
12	«Стирка».	1
13	Вару – вару.	3
	Танцевальный праздник.	1
Полька (3 ч)		
15	Берлинская полька. История танца. Просмотр видео танца.	1
16	Разучивание движения.	1
17	Отчётное занятие.	1
Повторение изученного (8 ч)		
19	Повторение изученного материала.	2
20	Разучивание танца «Чунга - чанга».	5
21	Танцевальный праздник.	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Дата	Тема урока	Воспитательные задачи	Количество часов
1	07.09	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках	Организационные	1

2	14.09	Общеразвивающие упражнения.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
3	21.09	Упражнения на развитие правильной осанки.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
4	28.09	«Диско».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
5	05.10	Упражнения на координацию движений.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
6	12.10	Упражнения на развитие правильной осанки.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
7	19.10	«Стирка»Танец-игра	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
8	26.10	Упражнения на расслабление мышц.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
9	09.11	Разучивание танцевальных движений Вару – вару.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
10	16.11	Разучивание танцевальных движений Вару – вару.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
11	23.11	Разучивание танцевальных движений Вару – вару.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
12	30.11	Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
13	07.12	Игры на развитие координации	Здоровьесберегающее, эстетическое	1

14	14.12	Берлинская полька. История танца. Просмотр видео танца.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
15	21.12	Разучивание движений к танцу Полька	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
16	28.12	Танцевальный праздник. Участие в Новогоднем представлении	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
17		Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
18		Упражнения на расслабление мышц.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
19		Разучивание танцевальных движений Вару – вару.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
20		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
21		Разучивание танцевальных движений Вару – вару.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
22		Виды шага, бега, прыжков.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
23		Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
24		Изучение позиций.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
25		Упражнения на растяжку.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1

26		Навык красивой походки и потребность в ней.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
27		Упражнения на растяжку.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
28		Виды шага, бега, прыжков	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
29		Разучивание танца «Чунга - чанга».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
30		Разучивание танца «Чунга - чанга».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
31		Разучивание танца «Чунга - чанга».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
32		Разучивание танца «Чунга - чанга».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
33		Разучивание танца «Чунга - чанга».	Здоровьесберегающее, эстетическое	1
34		Отчётное занятие.	Здоровьесберегающее, эстетическое	1