

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
школы: _____
протокол № 1
от 28.08.2024 г.
рук.ШМО
Евгений

Согласовано
с МС
28.08.2024 г.
Председатель МС
Мур

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08.2024 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»
класс 3
количество часов 32 в год, 1 в неделю

Составитель: Бурьянова Анна Александровна

Х. Лихой
2024-2025 год

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» - оздоровительного направления для 3 класса составлена на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 No 1897) с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ 29.12.2014 года N1644, от 31.12.2015 года;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189;
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ.
5. Плана внеурочной деятельности МБОУ Лиховской СОШ;
6. Программа для общеобразовательных учреждений «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» под редакцией Е.И.Мошковой.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 учебных недель в год.

В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа реализуется за 32 учебный час и обеспечит рациональное распределение учебного материала. Срок реализации программы 1 год.

Цель программы - приобщение детей к физическому совершенствованию, танцевальному искусству, развитие их художественно- эстетического вкуса.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- 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;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

Концепцией духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России, за основу взята Программа для общеобразовательных учреждений «Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы» под редакцией Е.И.Мошковой

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия
- сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Ученик получит возможность формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего

ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

Коммуникативные:

- 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.

Предметные результаты

У ученика будут сформированы:

- личностное отношение при восприятии музыкальных произведений, эмоциональную отзывчивость и передаче характера музыки в движении;
- степень значения роли музыкально-ритмического искусства в жизни человека;
- характерные особенности жанров: песни, танца, марша; определять на слух основные жанры музыки (песня, танец и марш);
- характер, тембры музыкальных инструментов, анализировать форму, средства музыкальной выразительности произведения.

Ученики получают возможность формирования:

- пониманию истоков музыки и ее взаимосвязи с жизнью, эпохой создания, соответствие манер, жестов, пластики танцев их содержанию;
- воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу музыкально – ритмических движений, умению внимательно слушать;
- анализировать характер, тембр звучания, средства музыкальной выразительности, форму музыкальных произведений.

Содержание программы внеурочной деятельности.

Программа состоит из четырех разделов:

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Личностные результаты.

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия
- сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Ученик получит возможность формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
 - выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

У ученика будут сформированы:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- 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».

Коммуникативные:

- 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.

Предметные результаты

У ученика будут сформированы:

- личностное отношение при восприятии музыкальных произведений, эмоциональную отзывчивость и передаче характера музыки в движении;

- степень значения роли музыкально-ритмического искусства в жизни человека;
- характерные особенности жанров: песни, танца, марша; определять на слух основные жанры музыки (песня, танец и марш);
- характер, тембры музыкальных инструментов, анализировать форму, средства музыкальной выразительности произведения.

Ученики получают возможность формирования:

- пониманию истоков музыки и ее взаимосвязи с жизнью, эпохой создания, соответствие манер, жестов, пластики танцев их содержанию;
- воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу музыкально-ритмических движений, умению внимательно слушать;
- анализировать характер, тембр звучания, средства музыкальной выразительности, форму музыкальных произведений.

Содержание программы

- 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
- 2. Ритмико-гимнастические упражнения.** Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на

голении. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. **Игры под музыку.** Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.
4. **Танцевальные упражнения.** Основные шаги и элементы танца «Джайв». Основные шаги и элементы танца «Фигурный вальс»

Календарно-тематическое планирование.

№ уро ка п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата провед ения урока по плану	Дата провед ения урока фактич есого
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1	04.09.	
2	Разминка. Поклон.	1	11.09.	
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1	18.09.	
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	25.09.	
5	Общеразвивающие упражнения	1	02.10.	
6	Ритмико - гимнастические упражнения	1	09.10.	
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	16.10.	
8	Разминка.	1	23.10.	
9-13	Эстрадный танец «Подружки»	5	06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12.	
14	Индивидуальные задания.	1	11.12.	
15	Ритмико - гимнастические упражнения	1	18.12.	
16-19	Танец «Встреча».	4	25.12. 15.01. 22.01. 29.01.	
20	Упражнения для улучшения гибкости	1	05.02.	
21	Тренировочный танец «Стирка»	1	12.02.	
22	Ритмико – гимнастические упражнения	1	19.02.	
23	Общеразвивающие упражнения.	1	26.02.	
24	Игры под музыку	1	05.03.	

25	Разминка.	1	12.03.	
26	Упражнения для улучшения гибкости	1	19.03.	
27	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	02.04.	
28 29 30	Общеразвивающие упражнения	3	09.04. 16.04. 23.04.	
31	Ритмико - гимнастические упражнения	1	30.04.	
32	Джаз - разминка.	1	07.05.	
33	Игры под музыку	1	17.05.	
34	Общеразвивающие упражнения.	1	21.05.	
	Всего:	34		