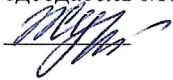


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 18.08.2024г.
рук. ШМО


Согласовано
с МС
18.08.2024
Председатель МС


Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 18.08.2024г

Утверждаю
Директор школы:
/Н.В. Моравлева/
приказ № 1 от 18.08.2024г



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»
класс 4
количество часов 32 в год, 1 в неделю

Составитель: Бурьянова Анна Александровна

Х. Лихой
2024-2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 4 класса разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024- 2025 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ; на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец»

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и

Расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2024-2025 учебный год рабочая программа реализуется за 32 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы—1год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса

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 неповторяемый 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 жизни класса ,школы и др.;

К концу курса обучающиеся научатся:

- определять музыкальный размер (2/4, 4/4);
- воспроизводить ритмический рисунок;
- знать и грамотно исполнять фигуры программных танцев;
 - знать поклон, позицирукиног;
- ориентироваться в танцевальной музыке

Получат возможность научиться:

- двигаться в такт музыке;
- владеть основными движениями;
- передавать в движении инюансы музыки;
- приобрести навыки коллективных действий;
- иметь представление о пространстве и ориентироваться в нём.
- осуществлять самоконтроль.

Содержание учебного курса

1. Введение (1 час).

Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов).

Ходьба: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.

Практическая и игровая деятельность: Разучивание комплекса упражнений с предметами. Игры-хороводы.

3. Ритмико-гимнастические упражнения (3 часа).

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. Повороты туловища в сочетании с наклонами вперёд, в стороны с движением рук. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, лентами). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

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

Практическая и игровая деятельность. Разучивание комплекса упражнений с предметами под музыку.

4. Игры под музыку (3 часа).

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического настроения в музыке, сильный доли такта. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Практическая и игровая деятельность. Игры с музыкальным сопровождением. «День-ночь», «Ниточка – иголочка», «Музыкальный поезд», «Повторяй-ка», «Пройди в воротца», «Угадай-ка» и др.

5. Танцевальные упражнения. Танцы (20 часов).

(Повторение элементов танцев 3 класса. Шаг на носках, шаг польки, переменный шаг. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. («Солнышко», «Весёлые ножки», «Часики», «точка» и др.) Движение парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Практическая игровая деятельность. Разучивание элементов танца. Танцы: «Танец моряков», «Вальс. Летняя фантазия» (элементы вальса), «Полька. Весёлое настроение», «Русские матрёшечки», танец «Журавли».

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Азбука музыкального движения.	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения	3
4	Игры под музыку.	3
5	Танцевальные упражнения. Танцы.	20
		32

Календарно-тематическое планирование

КПЗУиН - комплексное применения знаний умений и навыков
 ТИЗ-танцевально-игровое занятие
 33—занятие-знакомство

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Вид деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Введение (1час)						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1	33	Ознакомление детей с техникой безопасности на уроке. Изучение основных понятий ритмики.	03.09	
Упражнения на ориентировку в пространстве (5часов)						
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1	КПЗУиН	Выполнение разминки.	10.09	
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1	КПЗУиН	Выполнение комплекса подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса.	17.09	
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1	КПЗУиН	Знакомство с исходными позициями рук, позициями ног.	24.09	
5	Общеразвивающие упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление мышц.	01.10	

6	Общеразвивающие упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение упражнений на передачу образа, гимнастических упражнений на полу,	08.10	
Ритмико-гимнастические упражнения (3 часа)						
7	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.	15.10	
8	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН		22.10	
9	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН		12.11	
Игры под музыку (3 часа)						
10	Подвижные игры с пением и Речевым сопровождением.	1	ТИЗ	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	19.11	
11	Подвижные игры с пением и Речевым сопровождением.	1	ТИЗ	Передача в движении динамического настроения в музыке, сильный доли такта. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен.	26.11	
12	Подвижные игры с пением и Речевым сопровождением.	1	ТИЗ	Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.	03.12	
Танцевальные упражнения. Танцы (23 часа)						
13	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	1	КПЗУиН	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.	10.12	
14	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	1	КПЗУиН		17.12	
15	Танцевальная азбука. Русский	1	КПЗУиН	Знакомство с элементами русского танца: «притоп»,	24.12	

	танец.			«моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка».		
16	Танцевальная азбука. Русский танец.	1	КПЗУиН		14.01	
17	Танцевальная азбука. Русский танец..	1	КПЗУиН		21.01	
18	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН	Знакомство с танцами разных народов (видеоурок). Разучивание танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена».	28.01	
19	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН		04.02	
20	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН		11.02	
21	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН	История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Разучивание.	18.02	
22	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН		25.02	
23	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН		04.03	
24	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН	Что такое «Полька»? Знакомство и разучивание элементов танца.	11.03	
25	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН		18.03	
26	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН		08.04	
27	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН	Изучение основных направлений движения в танцевальном зале. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.	15.04	
28	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		22.04	
29	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		29.04	
30	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		06.05	

31	Разучивание элементов танца..	1	КПЗУиН	Изучение позиций в паре. Выполнение танцевальных комбинаций и разучивание основных движений танца	13.05	
32	Итоговый урок	1	КПЗУиН		20.05	

